مؤلف
دكتور
واين دبليو. داير

Real magic
Pulling Your
Own Strings

مواطن الضعف لديك

يمكنك أن
تحقق حلمك

الكتاب الأكثر مبيعاً
تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!
اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

بسم الله الرحمن الرحيم

مواطن الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً
تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!
اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

د. واين دبليو. داير

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

MANIFEST YOUR DESTINY

The Nine Spiritual Principles for Getting Everything You Want

WAYNE W. DYER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

HarperPaperbacks

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

المركز الرئيسي
ص.ب ٢٩٩٢
الرياض ١١٤٧١
المعرض الرئيسي
شارع الأمير عبدالله
شارع عثمان بن عفان
شارع الأمير فيصل
شارع فلسطين
شارع الملك فهد
أسواق الحمراء
شارع صلاح الدين
شارع فلسطين
شارع الملك فهد
مكة المكرمة
أسواق الحمراء
الدوحة
طريق سلوى - مقاطع بادا
مركز الحمراء
الكويت
الخبر - شارع موسى

تلفون
فاكس
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون
تلفون

موقعنا على الانترنت www.jarirbookstore.com
لمزيد من المعلومات ارجاء مراسلاتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

اعادة طبع
الطبعة الاولى ٢٠٠٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

inal edit on Copyright © 1997 by Wayne W. Dyer All Rights Reserved

pic language edition published by JARIR BOOKSTORE
yright © 2004 All Rights Reserved

من أنت؟

وكيف تصف ذاتك؟ كي نجيب عن هذين السؤالين. تعلى الأرجح ستحتاج إلى العودة إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي عشته وانقضى. غير انك بلا شك مازلت متقيداً به، وتجد من الصعوبة بمكان أن تتحرر منه. ما تصنيفاتك لذاتك؟ وهل تراكمت لديك بعض العبارات المحفوظة التي قيدت نفسك بها على مدار حياتك؟ وهل لديك درج مليء بالمفاهيم الذاتية التي تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما تشتمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل: "أنا عصبي"، "أنا خجول" "أنا كسول"، "أنا أفتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أحرق"، "أنا كثير النسيان"، وكثير من "أنا كذا، وأنا كذا... ستخدمه.. والتصنيفات التي تصف بها نفسك ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن أن تستخدم بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام هذه العبارات المحفوظة التي تصف بها نفسك هكذا وكذا قد تصبح عائقاً لنموك وتطورك. فمن السهل أن تستخدم تلك العبارات الجاهزة كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبقائك على حالك.

■ المحتويات

المقدمة: رأي شخصي ١

■ الفصل ١
كن مسئولاً عن نفسك . . . ١٠

■ الفصل ٢
الحب الأول ٤٢

■ الفصل ٣
لست في حاجة إلى استحسان الآخرين..... . ..... ٧٣

■ الفصل ٤
التحرر من قيود الماضي ١١٠

■ الفصل ٥
مشاعر وأحاسيس لا تقع من ورائها: الشعور بالذنب والقلق ... ١٣٢

■ الفصل ٦
استكشاف المجهول ١٧٠

■ الفصل ٧
كسر حاجز التقاليد ٢٠٣

■ الفصل ٨
مصيدة العدل ٢٤٢

■ الفصل ٩
ضع حدا للتسوف: الآن ٢٥٨

■ الفصل ١٠
اعلن استقلالك ٢٧٨

■ الفصل ١١
وداعا للغضب ٣٠٨

■ الفصل ١٢
صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف ٣٢٨

■ المقدمة: رأي شخصي

وقف متحدث أمام مجموعة من مدمني الكحول وهو عازم على أن يبين لهم أن الخمر شرٌ ليس بعده شر. ووضع أمامهم على المنصة إناءين مملوءين سائلين. ووضع بكل منهما سائلاً شفافاً. أحد الإناءين كان به ماء نقي أما الآخر فكان به كحول مركز. وقام هذا الرجل بوضع دودة صغيرة في إناء الماء وشاهد كل الحاضرين الدودة وهي تسبح متجهة إلى أحد جانبي الإناء وبعده استطاعت أن ترحف حتى وصلت إلى فوهة الإناء. بعد ذلك قام بوضع الدودة ذاتها في إناء الكحول فحللت أمام أعينهم. هنا تساءل المتحدث

ما الدرس الذي تتعلمه من هذه التجربة؟" فرد عليه صوت آتٍ من مؤخرة الحجرة قائلاً بوضوح "لقد علمت الآن أنه إن شرب أحدنا الكحول فسوف يتمشى سريعاً على ما يجمعه من ديدان".

هذا الكتاب به كثير من "الديدان"، بمعنى أنك سوف تسمع وسوف تلاحظ بالضبط ما يريد سماعه بناءً على كثير من قيمك ومعتقداتك وأهوائك الذاتية وكذلك ما يحدث الشخصي. إن سلوك احتياجات الذات وحرق التعلق عليه تعد بمثابة أمور شديدة الحساسية. فربما يكون تأملك لذلك ينعمن ونظرك إليها بغير التعبير أمراً يشعل اهتمامك ومع ذلك فإن سلوكك يسير في اتجاه آخر. إن التغيير ليس بالأمر الهين. إذ كنت كاشف السائر فإن كل جزء من أجزائك سيدوم ما تقوم به من جهد للتخلص من الأفكار التي تعزز من سلوك ومشاعر خسران الذات. ولكن على الرغم من هذه "الديدان"، فإنني أعتقد أن هذا الكتاب سيحظى بإعجابك. إنني أحبه كثيراً وشعرت بالسرور لأنني أنا الذي قمت بكتابته.

وإذا كنت لا أؤمن بأن الصحة العقلية يجب التعامل معها باستخفاف وكذلك لا أؤيد الرؤية التي تدعي بأن الصحة العقلية هي بمثابة أمر جد خطير فلا مزاح فيه ولا دعابة ويتسم بأنها قضية مليئة بالعبارات والأقوال التي يكتنفها الغموض كثيراً. فلقد حاولت أن أتجنب الشروح الغامضة والمعقدة وذلك لأنني لا أؤمن بأن تحقيق السعادة أمر معقد.

إن تتبع الفرد بالصحة يعتبر أمراً طبيعياً وفطرياً ووسائل تحقيقه في متناول كل منا. بيد أنني أعتقد أن عنصر الحيرة الفعالة هي

بمثابة خليط متوازن من العمل الجاد والتفكير السليم يروح النكاهة والثقة بالنفس. وأنا على النقيض لا أؤمن بالمعادلات الخيالية والوهمية والرحلات التربحية والتي فيها تعيش الماضي لتكتشف أنك أسيئت معاملتك وأن الآخرين هم المسئولون عن تعاستك.

إن هذا الكتاب يلخص طريقة ممتعة يمكن أن تصل من خلالها إلى السعادة، وهي طريقة تقوم على توليك مسؤوليتك تجاه نفسك وتعهدك لها إضافة إلى وجود رغبة أكيدة لديك في أن تكون ما تريد أن تكونه في هذه الحياة. وهذه الطريقة بسيطة وتتفق مع الفطرة السليمة. إذا كنت إنساناً تتمتع بالصحة والسعادة فربما تقول في نفسك "لي مغفوري أن أكتب مثل هذا الكتاب". أنت محق في ذلك، فأنت لست في حاجة لأن تكون لديك خلفية مهنية في الإرشاد النفسي أو درجة دكتوراه في مجال ليس الذي يعد المساعدة في تفهم مبادئ الحياة الفعالة. وتلك المبادئ لا تتعلمها في فصل دراسي أو من كتاب. فاهتمامك والتزامك بتحقيق سعادتك الشخصية هما السبيل لتعلمها والإلمام بها. وهذا شيء أسعى كل يوم لتحقيقه وفي الوقت ذاته أساعد الآخرين على أن يختاروا لأنفسهم كما اخترت نفسي.

كل فصل من فصول هذا الكتاب يعد بمثابة جلسة إرشاد. وهذه الطريقة يُرجى من ورائها إتاحة أكبر قدر من الفرص لإعادة الذات وهنا أقوم باستكشاف موطن الضعف و نوع من أنواع السلوك المدمر للذات وأقوم بفحص الجذور التربحية للسلوك في ثقافتنا (وبالتالي السلوك الخاص بك أنت). ويتصف لذلك على مد يد العون لك لتفهم السبب وراء احتجازك نفسك في هذا الموطن الذي ينطوي على

قمر الذات. ثم أقوم بتوضيح التفاصيل المتعلقة بالسلوكيات الموجعة والتي تقع في هذا الموطن. إن أنواع السلوك التي نحن بصدد الحديث عنها هي تلك الأفعال اليومية التي ربما تبدو مقبولة تماماً ولكن تضر في الواقع سعادتك المتحصبة وليست هناك أمثلة مستمدة من حالات إكلينيكية بصورته عاصفاً على نحو خطير ولكن هناك مظاهر عصابية تظهر عليك جميعاً كل يوم. بعد أن تتبين السلوكيات الخاصة بموطن الضعف ستنتقل إلى بحث وفحص أسباب الثبات على سلوك الذي لا يحقق لك السعادة. إن هذا يستلزم إلغاء نظرة وعدة على النظرية السيكولوجية التي تشجعك على التمسك بسلوك إحباط الذات بدلاً من التخلص منه. إن هذا الجزء هو محاولة للإجابة على الأسئلة: "ما الذي استفيده من السلوك الخاطئ؟" ولماذا أنا مصر على ذلك السلوك رغم أنه يضرني كثيراً؟ وعندما تفحص كل موطن من مواطن الضعف، ستلاحظ بلا أدنى شك أن كل أجزاء الكتاب التي أتحدث فيها عن المكاسب لها رسائل متماثلة إنك ستكتشف أن أسعد تدلك على السلوك العصابي أمر وارد في كل مواطن الضعف. إنك تتمسك أساساً بهذا السلوك الذي تعلمته لأنك ترى أنه الآمن والأكثر أماناً حتى وإن كان مدمراً للذات. وعلاوة على ذلك فإنه يمكنك أن تلغي من ذهنك ضرورة التغيير وتحمل المسئولية وذلك إذا أنفقت على مواطن الضعف كما هي. إن المكاسب الخاصة بالأمن والاطمئنان سوف تتضح عبر هذا الكتاب وستبدأ في إدراك أن النظرية السيكولوجية للتمسك بهذه السلوكيات تعمل بحيث تبعد عنك اللوم وتضيع عليك فرصة التغيير. إن حقيقة أنك تمتلك سلوكيات كثيرة مدمرة للذات لسبب واحد فقط تجعل

النمو الكامل لك أمراً ممكناً. قم بإزالة هذه الأسباب وسوف تستأصل بذلك كل مواطن ضعفك.

ويختتم كل فصل بعض الاستراتيجيات المباشرة لإزالة سلوك الحط من قدر الذات. وهذا بالضبط ما تبدأ في محورة حلبة الإرشاد وبمعنى آخر استكشاف الصعوبة ومكان ظهورها وتمحيص سلوك إحباط الذات وبحث الأسباب المؤدية لسلوك والاستراتيجيات والوسائل اللازمة للتخلص منه.

ومن حين لآخر ربما يدهشك في هذه الطريقة ما بها من تكرار وهذه ولا تلك علامة طيبة تدل على التفكير الفعال. لقد عملت كمعالج لسنوات كثيرة، وأعلم أن التفكير الفعال والذي يعين من السلوك التدميري للذات لا يتحقق لمجرد شيء بقال، إذ لابد أن يتكرر البحث وتمحيص مراراً وتكراراً وإلى أن يتم قبوله تماماً وفهمه فهماً جيداً. عندئذ يمكنك البدء في تغيير السلوك. ولعل ذلك يوضح لك السبب وراء تعرضي لموضوعات معينة مراراً وتكراراً في صفحات هذا الكتاب ويبدو وكأنه لزاماً علي أن أعرض لها في جلسات إرشادية متعددة.

وهناك موضوعان رئيسيان يتخللان كل صفحات هذا الكتاب وينصب الأول فيهما قدرتك على الاختيار فيما يتعلق بعواطفك الشخصية. عليك أن تبدأ في فحص حياتك على ضوء الاختيارات التي قمت بها أو التي أخفقت في القيام بها. إن هذا يحملك المسئولية كاملة تجاه نهجك لنفسك وشعورك نحوه. إنك كي تحقق لذاتك السعادة وكي تكون أكثر فعالية في حياتك فعليك أن تكون

أكثر تربية ووعيا مما هو متاح أمامك من خيارات. إنك لست إلا مجموعة من الاختيارات. ومن خلال تجاربي الطويلة وحواري الثرية فإنني أعتقد أنه يمر بشاب من التشجيع والتحفيز والجهد يمكنك أن تحقق لنفسك ما اخترت له أنا كل احتيارك.

أما الموضوع الثاني والذي سيتم التركيز عليه عبر هذه الصفحات فهو أن تكون مسئولا عن كل لحظة مر لحظات حاضرك. هذه القدرة ستزيد كثيرا وهي تمثل ركنا ركينا في التغلب على مواضع الضعف وتحقيق السعادة لنفسك. إنها لحظة واحدة فحسب التي فيها يمكنك أن تجرب أي شيء. وهي لحظة الحاضر. وبالرغم من ذلك فربما نقوم بإهدار وقت كبير زائل في تعويلنا على خبرات وتجارب الماضي ومستقبل وتركيزنا المرمن عليهما. إلا أن استطعت أن تحول حاضرك إلى حاضر مليء بالإشباع الكامل للذات. فإن ذلك يعتبر الأساس السليم للحياة الفعالة. وعلى الجانب الآخر وبشكل واقعي فإنه تنشأ السلوكيات التي تنطوي على إحباط لذات (مواطن الضعف) عن جهود تُبذل بغية من ورائها سواء أن يحيا بحصة أخرى غير لحظته الحالية.

وستتم التأكيد على قصب الاختيار وأن يحيا الفرد حاضره في كل صفحة تقريبا من صفحات هذا الكتاب. وبقراءة واعية متأنية، فإنك بسرعة ستصرح على نفسك هذه الأسئلة والتي لم تطرحها عليها من قبل: "لماذا اختار لنفسي الآن الشعور بالضيق؟" و"كيف يمكنني استثمار كل لحظة من لحظات الحاضر؟" هذه الأسئلة تعد بمثابة هوجس واستفسارات تنمية تنبع من داخل الشخص الذي

يبقى بنفسه بعيدا عن مواطن الضعف في نجاة الثقة بالنفس والسعادة.

واختتم هذا الكتاب بنموذج مختصر لحياة شخص تمكن من التغلب على مواطن الضعف لديه ويعتبر الآن في حالة عاطفي يتم التحكم فيه من الداخل من ذات الفرد وليس من الخارج. وإليك خمسة وعشرين سؤالا موضوعة بقياس مدى قدرتك على اختبار السعادة وإشباع الذات. تناول هذه الأسئلة بموضوعية شديدة وقم بتقييم نفسك وإلى أي مدى تحب لحظات الحاضر. الرد بالإيجاب يعني سيطرتك على حياتك والقدرة العالية على الاختيار.

١. هل تؤمن بأن عملك وتفكيرك ملكك أنت وحدك؟ (الفصل ١)
٢. هل أنت قادر على التحكم في مشاعرك؟ (الفصل ١)
٣. هل أنت متحرر من داخلك وليس من البيئة المحيطة بك؟ (الفصل ٧)
٤. هل أنت متحرر من الحاجة إلى استحسان الآخرين؟ (الفصل ٣)
٥. هل تقوم بنفسك بوضع قواعد خاصة بسلوكك؟ (الفصل ٧)
٦. هل أنت متحرر من الرغبة في الشعور بالعدالة والإنصاف؟ (الفصل ٨)
٧. هل لديك القدرة على نفس الذات والكف عن التشكي؟ (الفصل ٢)
٨. هل أنت متحرر من تبجيل الأبطال؟ (الفصل ٨)
٩. هل أنت تعمل أكثر من كونك مقلدا؟ (الفصل ٩)
١٠. هل ترحب وتتقبل الغامض والمجهول من الأشياء؟ (الفصل ٦)
١١. هل تنأى عن وضع نفسك بمقارنات متطرفة؟ (الفصل ٩)

١٢ هل يمكنك أن تحب نفسك في جميع الأوقات؟ (الفصل ٢)
١٣ هل يمكنك أن تمحي حذورك؟ (الفصل ١٠)
١٤ هل تخلصت فعلاً من كل العلاقات التي تقوم على أساس الاتكالية؟ (الفصل ١٠)
١٥. هل قمت بإزالة كل مشاعر اللوم وتعقب أخطاء الآخرين من حياتك؟ (الفصل ٧)
١٦ هل أنت متحرر من الشعور الدائم بالـــ؟ (الفصل ٥)
١٧. هل أنت قادر على أن تنأى بنفسك عن الانشغال على نفسك؟ (الفصل ٥)
١٨ هل يمكنك أن تهب الآخرين الحب وتتلقاه منهم؟ (الفصل ٢)
١٩ هل أنت قادر على تجنب العصب الذي يشل حركتك في الحياة؟ (الفصل ١١)
٢٠ هل قمت بالتخلص من علة "الشوفان" كأسلوب حياة لك؟ (الفصل ٩)
٢١ هل تعلمت كيف تستفيد من فشلك بفعالية؟ (الفصل ٦)
٢٢ هل يمكن أن تحقق لنفسك المتعة بشكل تلقائي دون تخطيط؟ (الفصل ٢)
٢٣ هل يمكنك تقديم وإضفاء روح الفكاهة والمرح؟ (الفصل ١١)
٢٤ هل يقوم الآخرون بالتعامل معك بالطريقة التي ترغب فيها؟ (الفصل ١٠)
٢٥ هل ما يدفعك للتطور هو تطلعك إلى البراعة والنصر وليست حاجتك إلى إصلاح عيوبك؟ (الفصل ١)

في أي لحظة من لحظات حياتك يمكنك أن ترد على كل ما سبق من أسئلة بالإيجاب إذا كنت مستعداً ألا تثقل كاهلك بكل الأوامر والواجبات التي تعلمتها خلال حياتك. إن الاختيار الحقيقي هو أن تقرر ما إذا كنت تريد لنفسك الحرية والاستقلال الشخصي أم تظل مكبلاً ومقيداً بالآمال والتوقعات التي يعلنها الآخرون عليك.

بعد أن سمعت صديقتي دوريس وارشاي بحضرة قمت بإلقائها قامت بكتابة قصيدة تحت عنوان "اتجاهات جديدة"

لو أني أرحل لأبعد ما أستطيع.
لو أني أبلغ البهجة التي تروحي.
لو أني أحطم كل ما أعرف من أغلال،
لو أني أشعر بنمو عقلي مع روحي
لو أني أحيا وأكون،
لو أني أسمع نداء الحق في نفسي

إنني على ثقة من أن هذا الكتاب سوف يأخذ بيدك لأن تتخلص من كل "الديدان"، وكل ما يحول بينك وبين تجاربك وخبراتك الحياتية الجديدة والجميلة كما أنه سيكون خير عون لك في اكتشاف واختبار توجهاتك الجديدة

١

كن مسئولاً عن نفسك

جوهر العظمة يكمن في قدرتك على أن تؤثر بحقيقتك داخل في ظروف تؤثر فيها الآخرون الحقيقيون

انظر في أمرك وفتش في نفسك لتجد رفيقاً ملازماً لك. ولتسمه اسماً أفضل، وليكن "صوتك" أو "حلمك" بالضبط فإن هذا الزائر قد يشعرك بالرهبة أو الوحل. وإن أردت جعلته سلاحاً في يدك سحراً لنفسك الشخصية. والأمر كله إليك أنت

علم نفسك أن تلوث أمر أدنى لا مفر منه وأن حياتك قصيرة، واطرح على نفسك هذه الأسئلة: هل يسعني على أن أجنب الأشياء التي أنا في حاجة إليها فعلاً؟" و"هل حتماً عليّ أن أحيا حياتي كما

يريدها الآخرون لا كما أردت لنفسي؟" و"هل من المهم جمع وتكديس الأغراض؟" و"هل أنا في حاجة حقة لأن أربح تلك الأوقات لأحيا حياة طيبة؟" والإجابات المحتملة يمكن أن نلخصها في كلمات قلائل: عش. كن نفسك. استمتع. احب.

يمكن أن نصحح حنينك من الموت أمراً سلبياً غير مجدٍ ونكن من ناحية أخرى أن نستعمله في أن تعدل نفسك على أن تتعلم كيف تحيا حياة ناجحة فعالة. انظر شخصيته أيدك البيتش التي امتلكها تولستوي وهو في العشرين من بناءي بالسواد متأملاً ماضيه الذي سيمر عليه الآخرون هيئة كاملة وحيث التي فقد فيها سيطرته على نفسه وهو يهدف من وراء ذلك إلى الالتزام بالنظام والقوانين

"ماذا لو أن حياتي كلها كانت خاطئة؟" لقد حدث له أن اتضح أمامه أن ما كان يبدو في البداية مستحيلاً تماماً أصبح واقعاً. يعني هذا أنه يندم على أنه لم يقض حياته بصورة غير تلك التي قضاها عليها. ويبين له أن تلك المواقع التي كانت جديرة بالاهتمام -وإن كانت غير ملحوظة- والتي قام بتتبعها وكسبها، ربما كانت هي الصواب في نهاية المطاف، وربما كان ما يسعى هو الخطأ. وربما قد كانت كل أعماله وواجباته العامة ونظام حياته وأسرته وجميع اهتماماته الرسمية خاطئة ولا تعدو عن كونها سراباً. لقد حاول الدفاع عن كل هذه الأمور أمام نفسه وفجأة شعر بضعف ووهن ما يدافع عنه. فلم يكن هناك من شيء أصلاً للدفاع عنه

وفي المرة الثانية التي تتأمل فيها قراراً يتعلق بما إذا كنت ستتولى مسئولية نفسك أم لا. ولكي تتمكن من الاختبار طرح على نفسك سؤالاً مهماً مفاده: إلى متى سأظل مبعداً؟" وبهذه النظرة

المنافسة يمكنك الآن أن تختار لنفسك خارجاً القلق والخوف وراء ظهرك غير مبالٍ بما إن كنت قادراً على أن تتحمل نتيجة اختبارك أم لا، متجاهلاً الشعور بالذنب نحو هؤلاء الذين سيحزنون للأمر.

إذا لم تبدأ في اتخاذ تلك الخطوات فلا تعجب في أن تحيا حياتك كلها كما أرادها الآخرون لك. ولا ريب أنك إذا أيقنت أن مكانك في الحياة محدود، فلابد أن تتمتع هذه الحياة القصيرة بالبهجة والسرور المختصر. إنها حياتك أنت. فعشها كما تريدها أنت.

■ السعادة وحاصل ذكائك

إن موضوع تولي المسئولية تجاه نفسك يستلزم تحرير فكرك وذاتك من تلك الأساطير والخرافات السائدة. وعلى قمة هذه الأساطير تلك الرؤية التي تقدر مدى ذكاء الفرد بمدى قدرته على حل المسائل الصعبة والقدرة على القراءة والكتابة والحساب عند مستويات معينة وكذا حل بعض المعادلات الطرب بسرعة. هذه الرؤية لمفهوم الذكاء تعتبر أن التغلب الرسمي والتفوق في تحصيل ما بالكتب بمثابة المقاييس الصحيحة لتحقيق الذات. وهي تشجع على وجود نوع من الاستكبار العمي والتي أدت إلى آثار ونتائج مثبطة تضعف من معنويات الكثيرين. لقد سيطرت علينا فكرة أن الشخص الذي يحصل على شهادات تقدير أكثر في تعليمه والذي برع في جانب من جوانب النظام التعليمي (رياضيات، علوم، حفظ قدر عال من

المفردات اللغوية، ذاكرة قادرة على الاحتفاظ بعدد هائل من الحقائق، قارئ بسرعة وسريع في القراءة) هو شخص ذكي. ولكن إذا قمت بالبحث في سجلات مستشفيات الأمراض العقلية، فستجد أنها مكتظة بعدد هائل من مرضى الذين حصلوا على شهادات ودرجات علمية بتوقيع تماماً كمن ليس لديهم تلك الشهادات. إن القياس الحق للذكاء يقدر بمدى سعادة الفرد وفعاليته في كل يوم من حياته وفي كل لحظة من يومه.

إذا كنت تتمتع بالسعادة وإذا كنت تعيش كل لحظة من حياتك فإنك ستكون جديراً بأن يطلق عليك أنك شخص يتمتع بالذكاء. ولا شك في أن القدرة على حل المسائل والمشكلات أمر مهم في اكتمال السعادة ولكن إذا علمت وأيقنت عندما تحجم عن حل مشكلة معينة أنك مازلت قادراً على أن تختار لسعادة لنفسك أو على الأقل عندما ترفض التعاسة، عندئذ يمكن أن نقول أنك تتمتع بالذكاء. إنك تتمتع بالذكاء لأن بحوزتك سلاحاً قوياً يدفع عنك الانهيار العصبي. الانهيار العصبي.

وربما تشعر بالدهشة إذا علمت أنه ليس هناك ما يسمى بالانهيار العصبي. فالأعصاب لا تنهار إذا قمت بتشريح إنسان فلن تجد أثراً لانهيار هذه الأعصاب. إن الأذكياء من البشر ليس لديهم انهيار عصبي لأنهم يقولون مسئولية أنفسهم. إنهم يعرفون الطريقة التي بها يختارون السعادة ويؤثرونها على الاكتئاب وذلك لأنهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشكلات حياتهم. ولكن تنبه أنني لم أقل أنهم يفهمون كل المشكلات. إنهم يقومون بقياس ذكائهم على أساس مقدرتهم على الاحتفاظ بالسعادة ونيقنهم من أنهم يستحقون هذه الحياة سواء

تمكنوا من حل المشكلة أو لا. إنهم لا يشغلون أنفسهم بقياس ذكائهم على أساس أنهم على حل المشكلات.

يمكنك أن تبدأ في بحث وقياس مدى ما لديك من ذكاء على أساس ما يكتنفك من مشاعر عند مجابهة الظروف الصعبة. إن الكفاح في الحياة والمكابدة فيها أمرٌ يحدث للبشر جميعاً. فقد يواجه أي فرد في أي من المواقف الاجتماعية صعوبات تشبه تلك التي يواجهها الآخرون. إن الاختلاف في الآراء والصراعات، والنسويات والتدولات تعتبر جميعها سمة من سمات البشر. ومثل هذا المال والشيخوخة والمرض والوفاة والخسارات الطبيعية والحوادث كلها أحداث تفرض دائماً مشكلات وعوائق لكل البشر وهو ما يؤكده الواقع. ولكن هناك من البشر من هم قادرون على تخطي تلك العقبات ودحر تلك المشكلات ويكون الدافع لديهم هو أن ينأوا بأنفسهم عن الاكتئاب والتعاسة في حين يجد آخرون يصيبهم الانهيار العصبي أو تنتابهم حالة من الجمود. إن هؤلاء الذين ينظرون إلى العقبات التي توجههم على أنها مجرد أمر عارض تواجه كل البشر ولا يتوسلون بقياس مدى سعادتهم بمدى غياب المشكلات عن حياتهم هم أكثر البشر ذكاء وأندر البشر وجوداً.

إن العملية التي فيها تتعلم كيف تكون مسئولاً مسئولية كاملة عن ذاتك ستتضمن حاجة إلى تفكير جديد وشامل. وهو نوع من التفكير قد تتأكد صعوبته لأن هناك الكثير من السلطات والقوى في مجتمعنا تتآمر وتتعاون لتحد من تولي الفرد مسئوليته تجاه ذاته بمعنى عليك أن تثق في قدرتك على أن تشعر وتحس وتتعاطف مع ما تريد وتقتنع أنت. إن هذه رؤية راديكالية ربما قد تبدو وأنت

تعتقد أنه ليس بوسعك أن تتحكم في مشاعرك بحيث إن الغضب والخوف والكراهية كما الحب والسعادة والنشوة كلها أشياء تحدث لك دون دخل لك فيها. ولكن الفرد لا يستطيع التحكم في تلك المشاعر بل عليه أن يتقبلها بها. فإن حدث لك حادث مفجع. فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن وأن تتمنى أن تجعل الأمر يحدث سعيد ليعود إليك الشعور بالسعادة.

■ احترم نفسك ما تشعر به

إن المشاعر ليست مجرد انفعالات تحدث لك. إن المشاعر هي ردود أفعال واستجابات تحدث باختيارك أنت. فإذا كنت مسئولاً ومسيطراً على انفعالاتك. فليس هناك ما يضطرك لاختيار ردود الأفعال التي يكون لها مردود سلبي عليك. وحينما تعلم أن بإمكانك أن تشعر بما اختارت أن تشعر به فإن هذا يؤشر على أنك تدنو من المعنى الحقيقي للذكاء. وتسير في الطريق الموصل إليه. ذلك الطريق الذي ليس به سبلاً فرعية تؤدي إلى الانهيار العصبي. وهذا الطريق سيكون جديداً بالنسبة لك لأنك ستعتبر أي شعور أو أية عاطفة في حوزتك ومن اختيارك أنت، وليست عارضاً من عوارض الحياة. وقد يكمن جوهر الحرية الشخصية.

ومن خلال النظر يمكنك أن تثور وتهاجم ذلك الادعاء الذي يرى أنك غير مسئول وغير قادر على التحكم في مشاعرك. ومن خلال استخدام قصة متخيلة بسيطة (أي معادلة متخفية فيها مقدمة كبرى ومقدمة صغرى ونتيجة تقوم على أساس التوافق بين القضايا)

تستطيع أن تبدأ تلك العملية الخاصة بتولي مسئوليتك تجاه نفسك سواء من الناحية العقلية أو العاطفية

قياس منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو رجل.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لهم شعر في الوجه
النتيجة: أرسطو له شعر في الوجه

قياس غير منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو له شعر في الوجه
المقدمة الصغرى: كل الرجال لديهم شعر في الوجه
النتيجة: أرسطو رجل

من الواضح أنه ينبغي عليك وأنت تستخدم القياس المنطقي أن تتفق وتتأكد من أن المقدمتين الكبرى والصغرى متوافقتان. وفي المثال الثاني فإنه يمكن أن تكون أرسطو قرداً أو أي حيوان آخر له شعر بوجهه. إليك هذا المثال المنطقي الحاسم الذي قد يريحك من فكرة أنك غير قادر على التحكم في عواطفك

المقدمة الكبرى: يمكنني التحكم في أفكاري.
المقدمة الصغرى: مشاعري نشأت عن أفكاري
النتيجة: يمكنني التحكم في مشاعري.

المقدمة الكبرى واضحة. فإن لديك القدرة على التفكير فيما يحلو لك وفيما تسمح لعقلك أن يفكر فيه. إذا طرأ شيء على تفكيرك فجأة فلا يزال لديك القدرة على أن تدلي به عن تفكيرك، وبذلك تظل مسيطراً على عقلك وتفكيرك. فمثلاً إذا قلت لك: فكر في طبق

لونه فرمادي، فيمكنك أن تتخيله باللون الأخضر أو تفكر في شيء آخر مثل البحر أو أي شيء آخر إذا أردت. أنت وحدك القادر على أن تتحكم فيما يرد إلى عقلك من أفكار. وإذا لم تكن توافق بعد فأجبني عن هذا السؤال: إذا لم تتحكم في أفكارك فمن يتحكم فيها إذن؟ زوجتك/زوجك أم رئيسك في العمل أم والدتك؟ وإذا ما تحكموا فيما تفكر فيه فأرسلهم في طلب الشفاء لك وستتحسن حالتك فوراً. لكنني لا أظن أنك تفكر كذلك. أنت وحدك القادر على أن تتحكم في تفكيرك (إلا تحت ظروف خاصة جداً كمسبل الأخ أو حقول التجريب الشرطية وكلها لا تمثل جانباً أساسياً من حياتك). أفكارك ملكك أنت. تحتفظ بها، أو تغيرها، أو تنقلها للآخرين، أو تتأملها كما يحلو لك. ولا أحد بمستطيع أن يدخل في رأسك ويستحوذ على أفكارك الخاصة وأنت تجريها أو تديرها في عقلك. وأؤكد لك أنك بالفعل قادر على التحكم في أفكارك كما أؤكد لك أن مخك هو ملكك أنت تستخدمه كيفما تشاء.

المقدمة الصغرى لا لبس فيها إذا قمت بمراجعة البحث وكانت لديك القدرة على الحكم على الأشياء بفكر صائب. لا يمكن أن يتولد لديك شعور معين من غير أن تخوض في فكرة معينة أو يدور ذهنك أمر ما. فإذا انتزعنا منك المخ تفقد القدرة على الشعور تماماً. إن الشعور هو استجابة جسدية طبيعية للتفكير. فإذا أحببت دلفيا، أو احمر وجهك خجلاً أو ازدادت نبضات قلبك أو حدثت أية استجابة من الاستجابات العاطفية التي لا حصر لها فإن هذا يعني حتماً أن مركز التفكير قد أرسل بشارة أو رسالة أولاً. وإذا ما حدث أن تدمر مركز التفكير أو حدث به عطب فلن تحدث لك حينئذ أية

استجابات عاطفية. ففي بعض حالات اعتلال المزاج لا يمكنك حتى أن تشعر ولو بالألم الجسدي وقد تحترق بذلك على موقف مشتعل بينما ادعى شعور بالألم. إنك تعلم أنه ليس بإمكانك أن تشعر بمشاعر ما وأنت تتجاهل مركز التفكير. إذن فالمقدمة الصغرى صحيحة بمعنى أن كل عاطفة أو شعور يسبقه تفكير وبدون المخ لن تكون هناك مشاعر أو أحاسيس.

أعتقد أن النتيجة حسية ومنطقية أيضاً. فإذا تمت بالسيطرة على أفكارك التي تتمخض عنها المشاعر فإنك تكون قادراً على أن تتحكم في تلك المشاعر ويمكنك التحكم في مشاعرك من خلال التأثير على الأفكار التي تسفها بساطة، إنك تظن أن الأشياء أو الناس هم الذين يجعلونك لا تشعر بالسعادة وهذا ظن نعوده لدفة. أنت الذي تجعل من نفسك شخصاً تعيساً بسبب تلك الأفكار التي لديك عن الناس والأشياء. في حياتك وحتى تتمتع بالحرية والصحة فإن ذلك يتطلب منك أن تفكر بشكل مختلف وعندما تتمكن من تغيير أفكارك فستبدأ مشاعر وأحاسيس جديدة في الظهور وبذلك تكون اتخذت أول خطوة في طريق الحرية الشخصية.

ولكي نتناول أمر القياس النفسي بصورة أكثر وضوحاً وبشكل شخصي. عندما نتأمل حالة "كال" الموظف الشقيدي الشاب الذي يعتبر ألماً لأن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي وهكذا يشعر "كال" بالتعاسة بسبب نظرة المدير المتدنية له. ولكن لو فرضنا أن "كال" لم يعرف أن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي هل كان سيظل على هذا الحال من التعاسة بالطبع لا. إذ كيف يأسى على شيء لم يحط به علماً. وبهذا نقول: إنه سواء اعتبره المدير غبياً أم لم يعتبره

فلا دخل لهذا كله في كونه تعيساً. إن ما يفكر فيه "كال" وما يعتقده هو سبب تعاسته. أضف إلى ذلك أن "كال" يخص من نفسه إنساناً تعيساً وهو يقنع نفسه أن ما يعتقده الآخرون هم يكثر مما يعتقده هو.

إن هذا الأساس المنطقي ينطبق على كل الأحداث وكل الأشياء وآراء الأشخاص. فأنت لا تحزن لوفاة شخص طالما أن الخبر لم يصل إليك لكن إذا علمت بذلك شعرت بالحزن. إذن فليست الوفاة السبب في ذلك الحزن ولكن السبب هو ما تعلمه على نفسك عن هذا الحدث. والأعاصير ليست كئيبة في حد ذاتها لأن الاكتئاب شيء من صنع البشر. فإذا امتلكت حالة من الكآبة لإعصار ما فإن سبب ذلك هو تلك الأشياء والهواجس التي تعلمها على نفسك حتى تكتئب. ولا أقصد من وراء ذلك أن تخدع نفسك بأن تستمتع بوقوع إعصار ولكن اطرح على نفسك هذا السؤال لماذا يكون لزاماً علي أن أختار الاكتئاب؟ هل سيحقق لي هذا الاكتئاب أية منفعة في التعامل مع الإعصار؟"

إن النقطة التي نشأت فيها هي التي تثبت فيك فكرة أنك غير مسئول عن مشاعرك بالرغم من أن القياس المنطقي يؤكد على تلك المسئولية. إليك الآن قائمة بوجوه منصفة تلك الأقاويل التي اعتدت استخدامها كثيراً. انظر ملياً في معناها

- "لقد جرحت مشاعري"
- "إنك تجعلني أشعر بالاستياء"
- "ليس بوسعي أن أكف عن هذا الشعور"

- مجرد شعور بالغضب يسيطر علي، فلا تطلب مني أن أوضح لك
- "أنت يجعلني أشعر بالم."
- أشعر برهبة من الأماكن المرتفعة
- "أنت بذلك تجعلني في موقف حرج"
- "إنها تحبطني بحق"
- "لقد سخرت مني وأحرجتني على الملأ"

هذه القائمة لا نهاية لها ولكن قول منها ينم عن رسالة مفادها أنك غير مسئول عن مشاعرك. والآن أعد كتابة القائمة ولكن هذه المرة بدقة حاملاً إياها تعكس حقيقة أنك مسئول عن مشاعرك وأن تلك المشاعر تتمخض عن أفكار ورؤى لديك عن أي شيء

- "أنا الذي تسببت في جرح مشاعري بسبب ما أمليه على نفسي جراء رد فعلك نحوي"
- "أنا الذي تسببت في شعوري بالاستياء"
- "يمكنني أن أتحكم فيما أشعر به ولكنني أنا الذي اخترت لنفسي أن أكون قلقاً مضطرباً".
- "أنا الذي اخترت أن أغضب وأثور لأنني اعتدت أن أتلاعب بالآخرين بغضبي إذ انهم يعتقدون أنني أتحكم فيهم"
- "أنا الذي جعلت نفسي أشعر بالسأم"
- "أنا الذي أرهب نفسي من الأماكن المرتفعة
- "أنا الذي أضع نفسي في موقف حرج".
- "أنا أحبط وأغضب نفسي إن دعوت منها"

- "أنا الذي أشعرت نفسي بالحماقة والحرج لأنني تعاملت مع رأيك عني بجدية أكثر من رأيي عن نفسي واضعاً أنني والآخرين في ذلك سواء"

ربما يساورك الظن بأن الفقرات الموجودة في القائمة الأولى هي مجرد أنماط كلامية مجانية ولا تعني الكثير وتظن انها قد أصبحت إكليشيهات أو أفكاراً غريبة في ثقافتنا. إذا كان هذا رأيك، فاسأل نفسك عن السبب وراء عدم خروج الفقرات الموجودة في القائمة الثانية في صورة إكليشيهات هي الأخرى. الإجابة تكمن في ثقافتك التي تعلمك أن تفكر طبقاً للقائمة الأولى وتصرفها عن منطق وصحة القائمة الثانية

إن الرسالة واضحة وصريحة الشعور. أنت الشخص المسئول عما تشعر به. فأنت تشعر بما تفكر فيه وبالتالي يمكنك ان تفكر بطريقة مختلفة فيما يتعلق بأي شيء. إذا قررت ذلك واسأل نفسك هل هناك من فائدة أو منفعة ستعود عليك إن كنت تعيساً أو مضطرباً او جريحاً ثم ابدأ في البحث بعمق عن نوع الأفكار التي تؤدي إلى تلك المشاعر التي تمت في عضدك

■ تعلم ألا تكون تعيساً- مهمة شاقة

ليس من السهل أن تنتهج طرقاً جديدة للتفكير. إنك معتاد على مجموعة معينة من الأفكار وما نعتها من أفكار تزيد من ضعفك. إن الأمر يتطلب منك عملاً مضنياً لاستئصال كل ما تراكم لديك من

عادات التفكير السلبي إلى الآن، بل تحقيق السعادة من هين، أما أن تتعلم كيف تمنع نفسك من الإحساس بالتعاسة فربما كان ذلك الأمر شاقاً.

السعادة أمر صعب يعطر عليه كل العشر ويمكن أن يتضح أمامك الدليل على ذلك إذا تأملت الأطفال الصغار إن مسألة التخلص من الأوامر والنواهي التي اكتسبتها وأثقلت كاهلك أمر ليس بالهين. إذ أنها قد تغلغلت وتأصلت في نفسك على مدى الأيام. إن شروعك في تولي مسئوليتك تجاه نفسك يستلزم الوعي منذ البداية تنبه لنفسك عندما تقول أشياء كهذه "لقد جرح مشاعري" ذكر نفسك بما تصنع في نفس اللحظة التي تفوه فيها بذلك إن التفكير الجديد يتطلب علماً بما سبق من تفكير لقد تأصلت في عقلك أنماط فكرية جعلتك تظن أن نسبة من حولك هي المسئولة عما تحس وتشعر به. ولقد قضيت آلاف الساعات في تأصيل ذلك التفكير السلبي في نفسك وهذا يعتبر بدوره مثل أن تقضي آلاف الساعات من التفكير الجديد الذي يتمحور حول مسئوليتك عن مشاعرك. لا ريب أن الأمر جد عسير ولكن هذا ليس سبباً لتجنبه.

تعد بذاكرتك إلى الوقت الذي كنت تتعلم فيه قيادة السيارة التي بها دفة يدوي للسرعات. قد واجهتك مشكلة معقدة كانت أمامك ثلاث دواسات، وليس لك إلا قدمان تستخدمهما لتعمل تلك الدواسات في البداية أصبحت على دراية بمدى صعوبة الأمر ارفع قدمك اليسرى ببطء وبالتدريج عن الدبرياج آه، لقد نجحت عند رفع قدمك عن الدبرياج اضغط على دواسة الفرامل بنفس المعدل الذي ترفع به قدمك اليسرى عن الدبرياج، ضع الآن قدمك اليمنى

على الفرامل، ولكن عليك أن تضغط على الدبرياج مليون إشارة ذهنية "تفكير دائم، واستخدام دائم للمخ". ما العمل؟ ينبغي علي الإلمام بالأمر إلماماً تاماً ثم بعد آلاف من المحاولات والأخطاء والجهد المتواصل جاء اليوم الذي استقللت فيه سيارتك وتمكنت من قيادتها ببراعة فلا توقف للتحرك ولا ترتج في السير ولا تفكير. فقد أصبحت قيادتك للسيارة تتم بطريقة تلقائية ولكن كيف تمكنت من ذلك. بالطبع كان الأمر شاقاً للغاية، حتى إنك استثمرت كل لحظة من حياتك في التفكير والتركيز والعمل

إنك تعلم الطريقة التي بها يمكنك تنظيم تفكيرك حينما تقوم بإنجاز بعض الأعمال اليدوية كتقريب يديك وقدميك على المتشابهين بينهما لأجل القيادة هذه لعبة ليست واضحة أو معروفة لأحد بعد ولكنها تمثل ما بقي في عالم الأحاسيس والمشاعر فلقد اكتسبت يداك من عادات الآن حينما قمت بتأصيلها وتحريرها جميعاً في حياتك إنك تشعر بالتعاسة والغضب والحزن والإحباط بشكل تلقائي لأنك تعودت أن تفكر بهذه الطريقة بوقت طويل لقد خلقت وسمحت دعتلال سلوكك ولم تحاول أبداً أن تعمل جاهداً لمجابهة ذلك ولكن في مقدورك أن تتعلم كيف تحمي نفسك من الشعور بالتعاسة وبالغضب وجرح المشاعر والإحباط مثلما تمكنت من قبل من تعلم المشاعر السالمة المحبطة للذات.

لقد تعلمت على سبيل المثال أن الذهاب إلى طبيب الأسنان هو تجربة بغيضة، إذ إن هذا الأمر يتصل عادة بالألم ودائماً ما تشعر بأن هذا الأمر غير محبب إليك، وقد يبلغ بك الأمر إلى أن تقول لنفسك "إنني أكره هذا المكتب" ولكن كل هذه الأشياء لا تزيد عن

فصارى جهدك فيها ، ولكن في الغالبية العظمى من الأنشطة التي تقوم بها يصبح الإصرار على بذل الجهود المضنية أو حتى الاجتهاد بمثابة عائق يحد من نشاطك. لا تدع فكرة الكمال تجعلك تقف على الخطوط الجانبية حاول نفسك من الأنشطة التي من الممكن أن تسبب لك استمتاعا حاول أن تستبدل عبارة ابذل قصارى جهدك بهذه العبارة البسيطة "افعل"

إن السعي وراء الكمال يعني الحجر والجمود. إذا كانت لديك مقاييس للكمال تحاول أن تطبقها على نفسك فلن تجرب أي شيء أبدا ولن تحقق الكثير لأن الكمال مفهوم لا يمكن تطبيقه على البشر الله وحده هو المتصف بالكمال أما أنت كإنسان فلست في حاجة لأن تقوم بتطبيق مثل هذه المقاييس على نفسك وعلى سلوكك

وإذا كان لديك أطفال فلا تولد فيهم هذا الشلل والجمود بإصرارك على أن يبذلوا قصارى جهدهم ولكن بدلاً من ذلك يمكنك أن تتحدث معهم عن الأشياء التي تستهويهم وينبغي عليك أن تقوم بتشجيعهم على أن يحاولوا بجد واجتهاد في هذه الجوانب التي يتمتعون بها أكثر من غيرها أما الأنشطة الأخرى فإن مجرد القيام بها أهم بكثير من النجاح فيها. علم أطفالك المشاركة في لعب الكرة الطائرة بدلاً من أن يقفوا كمتفرجين على الخطوط الجانبية يتعلمون بنوع "أنا لا أصلح لهذه اللعبة" فلا تشجعهم على الترحلق أو الغناء أو الرسم أو أي شيء آخر يرغبونه. ولا تتوجههم إلى عدم تجنب أي شيء يريدونه فقط لأنهم قد لا يجيدون فيه ولا يجب عليك القيام بتعليم أي إنسان المنافسة أو المحاولة أو حتى الأمل

الجيد ولكن بدلا من ذلك حاول تعليمه دروس الاحترام والتحمس والاستمتاع بممارسة الأنشطة لمحبة إليه

إن الطفل يتم تلقينه بكل بساطة تلك الرسالة البشعة التي مفادها أن يجعل فشله مقياساً لقيمته الذاتية ، فتكون النتيجة ان يبدأ في هجر تلك الأنشطة التي لا يتميز فيها بل والأكثر خطورة ان يقوم بتنمية عادات سيئة لديه كالنظرة السلبية للذات والبحث عن استحسان الآخرين والشعور بالذنب وكل سلوكيات مواطن الضعف التي تتصحم مع رفض الذات

إنك إن جعلت نجاحاتك وعثراتك مقياساً لقيمتك الذاتية فستكون قد حكمت على نفسك بالشعور بالدونية وعدم القيمة. انظر إلى "توماس أديسون" و كان اعتبر أن فشله في أي مهمة أو عمل مقياسا لقيمته الذاتية بعد محاولته الأولى التي فشل فيها لاستنتج ولأعلن أنه إنسان فاشل وتوقف عن مساعيه لإضاءة هذا العالم. يمكنك ان تتعلم من الفشل فمن الممكن أن يكون باعثاً على العمل والاستكشاف من والاكثر من ذلك فقد يعتبر الفشل بمثابة النجاح إذا كان يوجه إلى طريق الوصول إلى الاكتشافات الجديدة. كما يقول "كيث بريدج

لقد قمت بتصحيح وتعديل بعض الأقوال المأثورة ومن الأمثال التي قمت بتصحيحها بشكل جديد المثل "لا شيء يفشل مثل النجاح" ذلك لأنك لا تتعلم أي شيء منه. الشيء الوحيد الذي تتعلم منه دائماً هو الفشل أما النجاح فهو يؤكد على أوهامنا

لكن في الأمر حيناً. فدون الفشل لن نتمكن من تعلم أي شيء. لكن رغم ذلك فقد تعلمنا أن نعتز بالنجاح ولا نرتضي معياراً سواه. إننا نميل إلى الابتعاد عن كل الخبرات التي قد تجلب لنا الفشل. إن الخوف من الفشل يُعد جانباً كبيراً من الخوف من المجهول، ولبدأ يتم تجنب أي شيء غير مضمون النجاح. فالخوف من الفشل يعني الخوف من المجهول ومن استهجان الآخرين لك إن لم تبذل قصارى جهدك.

■ بعض النماذج لسلوك "الخوف من المجهول" في ثقافتنا

لقد قمنا فعلاً بمناقشة بعض النماذج للسلوكيات التي يولدها الخوف من المجهول: فمقاومة الخبرات الجديدة والتصلب والجمود والتحامل والتمسك بالخطط قبل أي خطوة تخطوها والحاجة إلى الأمن الخارجي والخوف من الفشل والسعي إلى الكمال كل هذه تعد بمثابة صور مختلفة لسلوك الخوف من المجهول. تلك السلوك المعيق للذات. فيما يلي قائمة تشتمل على عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً للخوف من المجهول" يمكنك أن تستخدمها كمعيار تقيم على أساسه سلوكك:

- أن تتناول نفس نوعيات الأطعمة طوال حياتك. فتتجنب الأطعمة الغريبة والأطعمة التي لها مذاق جديد مفضلاً الأطعمة التقليدية وتستخدماً أوصاف مثل "أنا مولع بأكل اللحم والبطاطس" أو "إنني أحب دائماً دجاج" و على

الرغم من أن لكل إنسان تفضيلات معينة وشغف بأنواع معينة من الطعام والشراب إلا أن تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة يعتبر مجرد شكل من أشكال الجمود. بعض الناس لم يتناولوا "الكاكو" أبداً، ولم يسبق لهم الذهاب إلى مطعم يوناني أو هندي لأنهم وببساطة يتمسكون بما هو مألوف بالنسبة لهم والذي قد اعتادوا عليه. إن الخروج عن المألوف يمكن أن يفتح أمامك عالماً جديداً يزخر بألوان مثيرة من الطعام والشراب.

- ارتداء نفس الأنواع من الملابس إلى الأبد. عدم تجريب طراز جديد ولا ارتداء شيء مختلف. وتصف نفسك بأنك "محافظ فيما ترتديه من ملابس" أو "تؤثر الملابس ذات الألوان الناعمة" ولا تحيد أبداً عن أسلوب المعتاد في ارتداء الملابس.
- قراءة نفس الصحف ونفس المجلات التي تتبنى موقفاً ورؤية خاصة لا تحيد عنها ولا تعترف أبداً بالرأي الآخر. في دراسة حديثة طُلب من أحد القراء والذي له اتجاه سياسي معروف أن يقرأ مقالة تُشبه رأي يتفق تماماً مع رأيه وحينما وصل إلى منتصف المقالة تغيرت رؤيتها وأظهرت كاميرا حدقة عيني القارئ وهي تنتقل سريعاً إلى جزء آخر من الصفحة. فبدا القارئ المنصف في رأيه أعرض عن مجرد النظر إلى الرأي المخالف لرأيه.
- مشاهدة نفس الأفلام والتي تحمل أسماء مختلفة؛ حياة حياتهم. فهناك من يرفضون مشاهدة أي شيء قد يؤيد رؤية

للصعب أو سيوسبة محتملة وذلك لأن المجهول بالنسبة لهم هو امر يوقعهم في الحيرة والارتباك لذا يجب نبذه.

- العيش في نفس الحي أو المدينة أو الولاية لأن آباءك وأجدادك قد اختاروا هذا المكان، والخوف من أي مكان جديد يعني اختلاف الدين والمناخ والنظام السياسي واللغة والعادات وما إلى ذلك
- الاعتراض عن الاستماع إلى أفكار تختلف عن أفكارك فضلاً عن تأمل وجهة نظر الذي يتحدث معه قائلاً "حسناً إنني لم أفكر في ذلك من قبل" تصفه بالجنون أو الجهل هذه وسيلة لتجنب الخلاف في الرأي أو استكشاف المجهول من خلال إعراضك عن المشاركة في الحديث
- الخوف من الإقدام على تجربة "في نشاط جديد لأنك لا تجيده" لا أعتقد أنني سأجيد إن شاركت في ذلك. سأكتفي بالمشاهدة"
- التحصيل المهني في المدرسة والقهرية في الإنجاز الوظيفي، فالدرجات أهم بكثير من أي شيء آخر وتقرير اللياقة أهم بكثير من المتعة الذي يحصلها الفرد من إجادته لعمله وسنحصل بمكافآت التحصيل أو الإنجاز الوظيفي عن تجريب شيء جديد و استكشاف المجهول فمن الأفضل البقاء في الأمان وإيثار السلامة. إنني أعرف أنني استطيع الحصول على تقدير ممتاز بدلاً من المخاطرة الذي يترتب عليه الحصول على تقدير سيئ. إن أنت باشرت عملك بأسلوب جديد فعليك أن تحذر لوصمه الآمنة التي تضمن

فيه نجاحك بدلاً من الدخول في مجال قد تكون فيه مرارة الفشل

- الابتعاد عن أي شخص قمت بتصنيفه على أنه منحرف أو شاذ أو غريب بما في ذلك "الشيوعي" و "الشاذ في ملابسه" و "الأمريكي" الذي يتحدث الأسبانية" و "الزنجي" و "الإيطالي" وغيرهم. وإطلاق ألقاب تنتقص أو تحط من شأن الآخرين والتي تحميك من الشعور بالخوف مما هو غير مألوف بالنسبة لك. فبدلا من أن تحاول التعرف على هؤلاء الناس وعلى طبيعتهم. تقوم بتعميمهم بصفات وألقاب مشينة وتكتفي بالحديث عنهم بدلاً من التحدث إليهم
- البقاء في نفس الوظيفة حتى وإن كنت تكرهها، لا لأنك لا تجد غيرها، ولكن لأنك تخشى الانتقال والدخول إلى عمل جديد مجهول بالنسبة لك
- الإبقاء على حياة زوجية فاشلة خوفاً من حياة العزوبية. فأنت لا تستطيع أن تتصور كيف تكون حياتك إذا أصبحت أعزباً ولذلك فأنت حائر بين أن توقع نفسك في شيء تحبه فالأسلم والأفضل أن تركن إلى المألوف، وإن كنت تكره من أن تتخبط في مكان موحش لم تألفه
- قضاء الاجازات في نفس المكان، وفي نفس الفندق، وفي نفس الفصل من كل عام. ولأنك تعهد هذا المكان فلست في حاجة للمخاطرة بارتياد أماكن جديدة لا تدري إن كنت ستحظى فيها بخبرات ممتعة أم لا

- أن تجعل الأداء وليس الاستمتاع هو أساس قيمك دأي عمل، بمعنى أن تقوم فقط بالأشياء التي تؤديها بصورة جيدة، وتتجنب الأشياء التي قد تحفز في أدائها أو تؤديها على نحو سيئ
- السعي وراء الألقاب ذات الشأن والسيارات الفارهة ونوعيات الملابس المألوفة حتى وإن كنت لا تحب هذه المقتنيات أو نمط الحياة التي تمثلها
- عدم القدرة على تغيير خطة وضعتها حينما يظهر لك بديل لها. فإذا حدث أن الخريطة التي رسمتها في عقلك تسوق نفس الطريق، ولن يكون لك مكان في الحياة
- انشغالك بالوقت حتى تصبح الساعات هي التي تدير حياتك. كذلك أن تعيش بجدول زمني يحول بينك وبين أن تجرب جوانب حياتية غير معروفة بالنسبة لك. وتظل مرتبطاً للساعة التي تسيطر على حياتك حتى وأنت في فراشك. فالنوم وتناول الطعام وجميع الأشياء والأنشطة تخضع للساعة. بغض النظر عما إذا كنت مُتعباً أو جائعاً أو راغباً في ذلك
- الابتعاد عن نوعيات معينة من الأنشطة التي لم يسبق لك أن جربتها. وهذه قد تكون أشياء غير معتادة أو مألوفة كالتأمل والبوجا والصولة والبولنج الإيطالي والمهجرنج الصيني أو أي شيء آخر لا تعرف عنه شيئاً
- الاكتفاء بنفس الزمرة من الأصدقاء، والعجز عن توسيع نطاق التعارف مع الآخرين الذين يمثلون عوالم جديدة ومجهولة

بالنسبة لك. كذا الحرص على عقد اجتماعات منتظمة مع نفس الجماعة والبقاء معها مدى الحياة

- عند حضورك أنت وزوجك حفلة ما تظلان معاً الليلة كلها فلا تفترقان، لا لأنك تريد ذلك. ولكن لأنك تكون في الأمان
- التردد والانسحاب بسبب الخوف مما قد يحدث إن أنت أقدمت على المشاركة في حديث مع أناس غرباء عن موضوعات غريبة. معتقداً أنهم أكثر ذكاء أو نبوغاً أو مهارة أو طلاقة منك. وتستخدم هذا السبب كمبرر لتجنب أي خبرة جديدة.
- أن تدين نفسك إذا لم تحقق النجاح في كل مساعيك

هذه مجرد أمثلة قليلة لسلوكيات سببية يولدها الخوف من المجهول. قد يكون بإمكانك أن تُعد قائمة خاصة بك ولكن بدلاً من إعداد القوائم. ما المنع في أن تبدأ في تحدي الفكرة التي مفادها أن تعيش كل يوم بنفس الطريقة التي عشت بها سابقاً دون أدنى احتمال للتغيير أو التحسن

■ نظام الدعم السيكولوجي للتمسك بهذه السلوكيات

إليك بعض المكاسب الشائعة التي يمكن أن تحصلها من هذه السلوكيات، والتي تمنعك من التحول في عالم المجهول المثير

- إنك إن بقيت على حالك فلن تكون في حاجة إلى التفكير في تغييره. إذا كانت لديك خطة جديدة فسوف نرجع إليها وما دون الحاجة إلى استخدام قدراتك العقلية.
- الابتعاد عن المجهول يمكن أن يحقق لك مكاسب. الخوف من المجهول يكون قوياً، وطالما أنك تركن إلى المألوف فإنك تتقي بذلك هذا الخوف، بغض النظر عن الضرر الذي يلحق بنموك وتحقيقك لذاتك. من الأهم أن تتجنب المنطق المجهولة. انظر إلى "كولمبس". لقد قدم الناس جميعهم بتحذيره من إقحام نفسه في المجهول. من الأسهل أن تكون واحداً من بين الكثيرين الذين يؤثرون المألوف من أن تصبح مستكشفاً يعرض نفسه لكل الأخطار. فالمجهول هو بمثابة تحد. والتحدي يمكن أن ينطوي على تهديدات وأخطار.
- يمكنك أن تتعلل حينما تقوم بإرجاء ما يحقق لك إشباعاً أو استمتاعاً أنك قد تتعب من الآخرين أن القيام بهذا هو بمثابة "سلوك ناضج". وبذلك تظل عاكفاً على ما هو مألوف بالنسبة لك، متعللاً بأن هذا يعتبر انحافاً لديك. لذلك فإنه من النضج والرشد أن تقوم بهذا الإرجاء. ولكن الحقيقة هي أن إيثارك البقاء على حالك وتجنبك المجهول ينبعان من خلعك وترددك.
- يمكن أن تشعر بقيمتك من خلال قيامك بشيء على نحو صحيح. لقد كنت ولداً جيداً/فتاة جيدة. وطالما أنك تجعل من نجاحك أو فشلك مقياساً لقيمة ذاتك فسوف تهدر ذاتك في إشباع أدائك الطيب. ومن ثم تشعر بالرضا عن نفسك

لكن الحكم على أن شيئاً قد تم أداؤه بطريقة صحيحة يكون مجرد وجهة نظر لشخص آخر.

■ بعض الاستراتيجيات المشجعة على استكشاف الغامض وارتياد المجهول

- اسع جاهداً لأن تجرب أشياء جديدة حتى وإن كان لديك رغبة في أن تركن إلى المألوف. فمثلاً، إذا كنت في مطعم فاطلب من الجرسون نوعاً جديداً من الطعام. لماذا؟ لأنه قد يكون محبباً وقد تستمتع به.
- قم بدعوة مجموعة من الناس إلى بيتك والذين يمثلون رؤى مختلفة ومتنوعة. انسجم مع أصحاب الرؤى المختلفة عن رأيك وتفهم معهم بدلاً من أن تنسجم مع نفس المجموعة المعتادة من المعارف حيث تعلم مسبقاً ماذا ستكون نتيجة حوارك معهم.
- تحل عن حاجتك إلى أن يكون لديك سبب قبل قيامك بأي شيء. فإن سألك أحد عن سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء، فعليك أن تتذكر أنك لست في حاجة إلى جواب معقول على سؤاله لإرضائه. يمكنك أن تقوم بما عزمت عليه فقط لأنك تريد القيام به.
- ابدأ في القيام ببعض المغامرات التي سوف تخرجك عن رؤيتك المعتادة، كأن تنتهي إجازة من غير تخطيط أو من غير اتخاذ الترتيبات اللازمة. كل ما هناك أنك تثق بنفسك

وبقدرتك على التعامل مع كل ما قد يحدث. تقدم لوظيفة جديدة أو تحدث مع شخص اعتدت أن تتجنبه لأنك تخشى ما قد يترتب على حديثك معه. اسلك طريقاً غير الطريق الذي تسلكه كل يوم إلى عملك أو شاول العدا. عند منتصف الليل لماذا؟ فقط لأن هذا شيء على غير المألوف وأنت تريد القيام به.

- تخيل أنك في عالم يُباح لك فيه القيام بأي شيء تريده. فلا قيود ولا حواجز. وتخيل أن حديث الذي يمكن أن تفعل به ما تشاء لمدة أسبوعين. سوف تجد أن كل ما تفكر فيه أو تتمناه يمكن أن تصل إليه فعلاً، وليس فقط في المستحيل الذي لا يمكن أن تصل إليه لكن ستدرك أن كل ما تفكر فيه هو أشياء يمكنك تحقيقها بسهولة إن أنت تخلصت من الخوف من المجهول وسعيت وراء تلك الأشياء.
- قيامك بتجريبك لشيء قد يوقعك في حرج. ولكن قد يكون ذا فائدة عظيمة لك. سنوات عديدة من أحد زملائي يحدث طلابه وعملاءه عن الحاجة إلى استكشاف المجهول في حياتهم. ولكن نصيحته هذه بدت كذبة رائعة لأنه ظل يعمل في نفس الجامعة. ويقود نفس عمه التوجيهي. وظل على نفس النمط الهادئ في حياته. لقد كان يصرح بأن كل إنسان لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة، ولكنه ص على ما هو مألوف. وفي عام ١٩٧٤، قرر أن يعيش في أوروبا لمدة ٦ أشهر لأنه كان يرغب في ذلك. وقد قام هناك بتدريس اثنين من المقررات الخاصة

بتدريس علم النفس التعليمي. وبذلك تمكن من النجاح فيما كان مجهولاً وغامضاً بالنسبة له. وبعد ثلاث أسابيع في ألمانيا وكنتيجة لأمنه واستقراره النفسي فقد حظي بفرص كثيرة لإدارة المعامل وللعمل مع العملاء. وإلقاء محاضرات كما كان يفعل في نيويورك حين كان يعيش في جو مألوف وبيئة اعتاد عليها. حتى حينما عاش في قرية نائية في تركيا لمدة شهرين كانت مسئولياته أكبر من مسئولياته في نيويورك. وفي النهاية من خلال خبراته وتجاربه. أدرك أنه بإمكانه الذهاب إلى أي مكان وفي أي وقت شاء. وأن يظل مؤثراً وفعالاً. لا بسبب الظروف الخارجية، ولكن لأنه يستطيع التعامل مع المجهول تماماً كما استطاع التعامل مع المألوف وذلك من خلال قوته الداخلية وقدراته.

- كلما وجدت أنك تتجنب المجهول، اطرح على نفسك هذا السؤال "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟" من المحتمل أن تدرك أن مخاوفك من المجهول لا تتناسب مع ما قد يترتب من نتائج فعلية وواقعية.
- حاول القيام بأي شيء يدل على الحماقة. كأن تسير في الحديقة حافي القدمين. قم بتجريب أشياء كنت دوماً تتجنبها. قم بالانفتاح على خبرات جديدة كنت تتجنبها سابقاً لأنها كانت سخيفة أو تافهة.
- تذكر نفسك دوماً أن الخوف من الفشل غالباً ما يرجع إلى الخوف من استهجان أو سخرية الآخرين. إنك إن تجاهلت آراءهم التي لا تؤثر فيك بشيء، فسوف تصبح قادراً على

البدء في تقييم سلوكك وفق لمعاييرك أنت لا معاييرهم هم. ولن نقوم بالحكم على قدراتك بأنها أنقص أو أسوأ من قدراتهم. من وبمساعدة سنتظر إليها على أنها تختلف عن قدراتهم.

- حاول أن تقوم ببعض الأشياء التي كنت تتحمسها بشكل دائم وكنت تتعلل عند إحراجك عنها قائلاً "كل ما هنالك أنني لا أحبذ هذا" يمكنك أن تنقضي فترة الظهيرة، وأنت تستمتع برسم صورة فإن كانت الصورة النهائية ليست بالبراعة الفائقة فليس هذا معناه أنك قد فشلت. ولكن الأهم أنك قد أمضيت نصف يوم في استمتاع بعمل تحبه. عندي صورة معلقة على الحائط في حجرة المعيشة. وهي كريهة من الناحية الجمالية. وكلما زارني أحد، يقوم بالتعليق على مدى قبحها أو يكتم استياءه. وفي أسفل الصورة إهداء "إلى، دكتور ديير، أحدى "سوأ - صنعت" هذه الصورة من إحدى طالباتي السابقات، كانت هذه الطالبة تتجنب الرسم بقية حياتها لأنها قد علمت منذ وقت طويل بها لا تجيده. ولقد قضت إحدى عطلات نهاية الاسبوع في الرسم لا لشيء إلا من أجل المتعة الشخصية. وصورتها هذه من أحب الهدايا التي أهديت إلي

- تذكر أن الرتابة والملل تقتضي النمو والارتقاء. لذلك فإنه يوسعك أن تصمم على أن تعيش كل يوم من أيامك بطريقة جديدة تقوم على أساس الحيوية والانطلاق أو أن تظل خائفاً

من المجهول وتبقى على حالك. فتكون في عداد الموتى من الناحية السيكولوجية

- تحدث في حياتك إلى هؤلاء الذين تعتقد أنهم المسئولون عن خوفك من المجهول. أخبرهم بعبارات واضحة وصريحة أنك قد عزمت على أن تقوم بأشياء جديدة. وانتظر إلى ردود أفعالهم حتى ما قلت قد يرتابون أو يتشككون فيما قلت. ولقد كان هذا التشكك أحد الأمور التي كانت تقفك باستمرار في ماضيك وكانت النتيجة أن اخترت المحن والحموم لأنك لا تطيق نظراتهم الناقدة والآن وقد أصبحت قادراً على التعامل مع تلك النظرات عليك أن تعلن صراحة أنك قررت التحرر من هيمنتهم وسيطرتهم عليك.

- بدلاً من عبارة "ابذل قصارى جهدك في كل شيء" والتي نعتبرها عقيدة لك ولأولادك، جرب هذه العبارة الجديدة "قوموا بانتقاء الأشياء التي تثير اهتمامكم واجتهدوا فيها، أما الأشياء الأخرى الموجودة في حياتكم فاكتفوا فيها بمجرد الأداء" أمر طيب ألا تبذل قصارى جهدك في شيء. الحقيقة أن عبارة "بذل قصارى جهدك" ما هي إلا خرافة. فأنت لا يمكنك أن تبذل أبداً قصارى جهدك. كذلك الحال بالنسبة لأي شخص آخر. إن هناك دائماً مجالاً للتحسن والارتقاء والتطور لأن الكمال ليس من سمات البشر

- لا تجعل معتقداتك تصيبك بالركود والإعاقة. فحينما تعتنق فكرة معينة بنجاح بتجربة سابقة مررت بها، وتجعل منها شماعة تبرر بها جمودك فإن هذا بمثابة هروب من الواقع.

أنت الآن في الحاضر، وقد لا تكون حقيقة الحاضر هي نفسها حقيقة الماضي. لا تقم بتقييم سلوكك على أساس معتقداتك، ولكن على أساس ماهية هذا السلوك وطبيعته. وعلى أساس التجربة التي تمر بها في حاضرك. وحينما تطلق لنفسك العنان في خوض تجارب جديدة بدلاً من صبغ واقعك بمعتقدات. فسوف تجد المجهول شيئاً مثيراً وممتعاً بالنسبة لك.

- تذكر أنه لا شيء في إمكان البشر القيام به يستحيل عليك. يمكنك أن تحقق أي شيء اخترته. ضع ذلك في الحسبان وتذكر نفسك به حينما تسلك سلوك مراوغاً تؤثر فيه السلامة.
- عليك أن تنتبه جيداً للأوقات والمواقف التي تتجنب فيها المجهول. في هذه اللحظة ابدأ حواراً مع نفسك. اخبر نفسك أنه لا بأس إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب في كل لحظة من حياتك. إن وعيك للروتين هو أول خطوة يمكن أن تخطوها لتغييره.
- تعمد الفشل في شيء معين، ثم انظر هل انتقص خسرانك لمباراة تنس أو الصورة السيئة التي قمت برسمها من قدرك شيئاً أم أنك ظللت إنساناً له قيمة كل ما عدا ذلك أنه امتنع نشاط مثير؟
- قم بالحديث مع فرد من أفراد جماعة كنت تتجنبها فيما مضى. سوف تكتشف سريعاً أن تحاملاتك على الآخرين هي التي أصابتك بالجمود وعدم الاهتمام. إنك حين تصدر حكماً مسبقاً على إنسان ما، تمنع نفسك من التعامل معه بأمانة،

لأنك من خلال ذلك تكون قد تمسكت برؤيتك وأغلقت الباب أمام آراء الآخرين. كلما احتشدت برغبات الناس الذين تقابلهم، زادت احتمالية أن تقوم بالتعلق لنفسك قائلاً: كم فاتني من الخبر والنفع، وكم كانت محاولتي خصباً؟ من خلال كل هذه الرؤى والتأملات، سوف يستثيرك المجهول بصورة متزايدة ويدعوك إلى استكشافه بعد أن كنت تحشده وتهرب منه.

■ بعض الأفكار النهائية عن الخوف من المجهول

إن مقترحات السابقة مثل بعض الوسائل الفعالة لمحاربة الخوف من المجهول. وتبدأ العملية ككل بتأملات جديدة لسلوك تجنب المجهول، ويلي ذلك مواجهة وتحدي لسلوك القديم بقوة ثم التحرك في اتجاهات جديدة. فقط تصور لو أن مخترعي ومستكشفي الماضي قد سيطر عليهم الخوف من المجهول. كان العالم سيظل قابعاً في ذلك الوادي القديم. إن المجهول بمثابة المكان الذي يكمن فيه النمو والارتقاء من أجل الحضارة ومن أجل الإنسان.

تحيل طريقاً به تشعب، وفي أحد اتجاهيه يكمن الأمن وفي الآخر يكمن المجهول الغامض. وأي الطريقين سوف تختار.

قد أجاب روبرت فروست على السؤال في "الطريق الذي لا تسلكه الكثيرون" The Road Not Taken.

تشعب طريقان في الغابة وأنا
أنا اخترت ذلك الطريق الذي لا تسلكه الكثيرون،

وهذا ما صنع كل الاختلاف

أمامك حرية الاختيار. فموطن الضعف المتمثل في خوفك من المجهول ينتظرك لكي تستعده بأشياء جديدة مثيرة من شأنها أن تجلب الإثارة والنمو في حياتك. أنت لست في حاجة لأن تعرف إلى أين أنت ذاهب طالما أنك تسير على الطريق.

٧

▪ كسر حاجز التقاليد

ليست هناك قواعد أو قوانين أو بعالم واجبة التبعية في جميع الأحوال. وهذا من شأنها.

إن هذا العالم يزخر بالأوامر والواجبات التي يقوم الناس بتطبيقها على سلوكهم دون تقييم. وهذه الأوامر في مجموعها تشكل موطناً كبيراً جداً من مواطن الضعف. فقد تصنعين مجموعة من القواعد والأسس حتى وإن كنت غير مقتنع بها. ومع ذلك تكون ضحيتها عن الإقلاع عنها وعن أن تقرر ما يناسبك وما لا يناسبك.

ليس هناك شيء مطلق. ليست هناك قواعد وقوانين تكون صحيحة على طول الخط أو تكون نافعة في كل الأحوال. إن المرونة

هي قيمة عظيم بكثير، ومع ذلك فقد تجد من الصعب أو من المستحيل بالفعل أن تحاكي قانوناً لا يحمل لك نفعاً أو تنتهك أحد التقاليد الجمة. إن الاندماج في المجتمع أو في ثقافته قد يكون أمراً صعباً للتكيف أحياناً، ولكن قد يصعب الأمر ليصبح هذا الاندماج عصياً، خصوصاً حينما تنشأ القدسة والاكتشاف وانطلق من إذعانك لهذه الوجهات والقوانين

ولا أقصد في حال من الأحوال ضمناً أو بأي طريقة أخرى أن أجعلك تقوم بإهدار القانون أو مخالفة القواعد لأنك ببساطة ترى من المناسب أن تقوم بهذا. فالقوانين ضرورية، والنظام جانب مهم من جوانب المجتمع المتحضر. لكن التمسك الأعمى بأحد التقاليد هو شيء مختلف تماماً قد يكون محق بمثابة شيء أكثر تدميراً للفرد من انتهاكه لقوانين. وكثيراً ما تتسم القوانين بالحماقة، وكثيراً ما تصبح التقاليد بلا معنى وبلا نفع. وحينما يصبح الحال كذلك، وحينما تصبح عاجزاً عن التصرف بفعالية لأنك مجبر على اتباع القوانين التي لا معنى لها فقد حان الوقت لكي تعيد النظر في تلك القواعد وفي سلوكياتك

وكما قال أبراهام لنكولن "لم يكن لدي أي سياسة يمكنني تطبيقها على الدوام. كنت ببساطة أحاول أن أقوم بما كنت أعتقد أنه الأفضل، وما كان يتم باكر قدر من العقلانية في حينه". إنه لم يكن عبداً، ولم يكن مضطراً لتطبيق أي سياسة أو طريقة معينة في كل موقف حتى وإن كانت هذه السياسة قد وضعت لهذا الغرض.

إن الواحدة تصبح صارخ فقط حينما تكون حجر عثرة في طريق السلوك السليم والفعال. فإذا وجدت نفسك تقوم بأشياء مزعجة أو

بطريقة أخرى لا تعود عليك بأي نفع بسبب أحد الواجبات فإنك تكون بذلك قد تنازلت عن حريتك في الاختيار. وقد فتحت الباب أمام أي قوة خارجية كي تتحكم فيك وتهيمن عليك. إن تفحصك الواعي للتحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي لنفسك سوف يكون مفيداً لك قبل أن تتابع تأملك لكل هذه الواجبات والقوانين المختلفة والتي قد تملأ حياتك بالتوصي

■ مدى التحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي

لقد أوضحت الإحصاءات أن نسبة ٧٠٪ من الشعب الأمريكي، وفي إطار ثقافتنا أكثر ميلاً إلى التوجهات الشخصية المتأثرة بالعوامل الخارجية من تلك المتأسسة على العوامل الداخلية. وهذا يعني أن احتمالات مسايرتك لهذه التوجهات متأثرة بالعوامل الخارجية ستكون أكبر بكثير من تلك المتأثرة بالتوجهات الداخلية. ولكن ما معنى أن يكون لديك ميل للتحكم الخارجي؟ في الحقيقة أنك تكون عرضة للتحكم الخارجي إذا القيت بمسئوليتك عن حالتك العاطفية في لحظاتك الحالية على عاتق شخص آخر أو شيء خارجي. وهكذا إن سألت هذا السؤال "لماذا نشعر بعدم الرضا؟"، وأجبت بواحدة من هذه الإجابات "أن والدي يسببان معاملتي"، "لقد جرحت مشاعري"، "أصدقائي لا يحبونني"، "إنني ذو حظ سيئ"، "ليست الأمور تسير على ما يرام"، فإنك تكون من زمرة من يتأثرون بالعوامل الخارجية بشكل أكبر. وفي المقابل إن سألك أحد عن سبب سعادتك وأجبته بقولك "أصدقائي يعاملونني معاملة طيبة" أو "لقد حالفني

لحظ" أو "لا احد يصدقني". فإن هذا يعني أنك لا زلت قابعاً في هذا القالب الخارجي. إذ أنك أرجعت ما تشعر به إلى شخص آخر أو شيء خارجي.

أما الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية على نفسه فإنه يتحمل المسؤولية كاملة عن مشاعره. وقلما نجد فعلياً مثل هذا الشخص في إطار ثقافتنا. وحينما تطرح على هذا الشخص نفس الأسئلة السابقة نجد أن إجاباته موجهة من داخله. "أنا الذي أوهم نفسي بأشياء غير صحيحة". إنني أعطي لما يقوله الآخرون قدراً كبيراً من الأهمية". "إنني أشعر بالي بما يعتقده الآخرون". "ليس لدي من القوة لأن ما يكفي لأن أتبادى الشعور بعدم السعادة"، و "ليست لدي المهارات التي أتمكن بها من تحقيق التغيير". كذلك حينما يشعر الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية بالسعادة فإنه يحبذ مستخدماً الضمير "أنا"، "أنا الذي سعيت جاهداً لكي أكون سعيداً". "أنا الذي تمكنت من جعل الأشياء تعمل لصالحي"، "إنني أخبر نفسي بما هو صحيح". "أنا المسئول عن نفسي وهذا هو ما اخترت". هكذا فإن نسبة ٢٥٪ من الناس يتحملون المسئولية عن مشاعرهم، و ٧٥٪ منهم يلقي باللوم على المصادر الخارجية. فأي الفريقين تفضل الانتماء معه؟ في الواقع فإن كل "الواجبات" والتقاليد تفرضها المصادر أو العوامل الخارجية. بمعنى أنها تأتيك من شخص آخر أو من شيء في محيطك الخارجي. فإذا كنت مثقلاً بهذه الواجبات وغير قادر على مجابهة تلك الأعراف التي يفرضها عليك الآخرون فإنك بذلك تكون من بين من يتأثرون بالعوامل الخارجية.

وأشير إليك هذا المثال. والذي يوضح لك هذا النمط من التفكير الموجه نحو العوامل الخارجية، وهو عن إحدى عميلاتي والتي قد جاءتني مؤخراً ولنطلق عليها "باربارا" شكواها الأساسية تتمثل في أنها كانت تعاني من مشكلة البدانة إضافة إلى مجموعة أخرى من المشكلات الثانوية. وحينما بدأنا نتناقش في مشكلة وزنها، قالت لي انها كانت تعاني دائماً من زيادة الوزن لأن عندها مشكلة في الأيض، ولأن والدتها أيضاً كانت تجبرها على تناول الطعام حينما كانت طفلة. وقد قالت لي إنها مازالت حتى الآن تعاني من هذا النمط من الإفراط في تناول الطعام لأن زوجها كان يتجاهلها أما أطفالها فكانوا لا يراعون شعورها. ولقد قالت لي بصورة إنها جربت كل شيء فقد لجأت إلى جمعية "مراقبة الوزن" والحبوب وعدد من أصناف النظام الغذائي (الرجيم). وكان العلاج النفسي ملاذها الأخير. وقد أخبرتني أنني إن تمكنت من تكبيلها من التخلص من الوزن الزائد فمن ذا غيري يخلصها منه. لم يعد يتبادر أي نوع من الاستغراب من عجزها عن التخلص من تلك الأرطال الزائدة خاصة بعد أن قصت عني قصتها. وبعد أن نبهت نظرتها إلى مشكلتها كأن كل الأشياء وكل الناس قد تآمروا ضدها. "أمها وزوجها وأطفالها وحتى جسمها". وبما تتمكن جمعية مراقبة الوزن وأصناف الرجيم من مساعدة النفوس الأقل اعتلالاً أما في حالة "باربارا" فكانت التحديات أكبر بكثير.

"باربارا" تمثل مثالاً كلاسيكياً للتفكير الخارجي. فقد كانت تعتقد أن المسئولين عن بدانتها هم "أمها وزوجها وأطفالها وجزء من أجزاء جسمها لا يمكنها التحكم فيه. فهي ترى أن بدانتها لم تكن

لها أية علاقة باحتياجاتها المتعلقة بتناول أو الإفراط في تناول أطعمة معينة في أوقات معينة. وإضافة إلى ذلك فإن محاولاتها التخفيف من حدة حالتها كانت موجهة نحو العوامل الخارجية بالضبط كما كانت إدراكاتها للمشكلة ذاتها. وبدلاً من أن تدرك أنها قد اختارت لنفسها الإفراط في تناول الطعام في الماضي، وأنه يمكن عليها أن تتعلم أنواعاً جديدة من الاختيارات إذا أرادت أن تتخلص من الوزن الزائد، لجأت "باربارا" إلى الناس والأشياء والظروف المفعولة في المجتمع والخدمة بانقاص الوزن. وحينما وجدت جميع صديقاتها يذهبن إلى جمعية "مراقبة الوزن"، ذهبت هي الأخرى. وفي كل مرة تكتشف إحدى صديقاتها طبيباً جديداً للرجيم، هرعت إليه "باربارا" طلباً للمساعدة.

بعد أسابيع عديدة من الإرشاد النفسي، بدأت "باربارا" تدرك أن تعاستها وشكواها تنجمان عن اختياراتها الشخصية، وليس نتيجة لأفعال الآخرين. لقد أدركت ذلك حينما بدأت تعرف أنها هي التي تأكل أكثر بكثير مما تريد تناوله، وأنها لا تمارس التمرينات بدرجة كافية. وكان أول قرارتها أن تقوم بتغيير عاداتها في تناول الطعام من خلال الانضباط الذاتي المخلص. فلديها القدرة على أن تتحكم في تفكيرها وتستطيع أن تقوم بذلك. وفي المرة الثانية حينما شعرت بالجوع صممت على أن تكافئ نفسها بأفكار تتعلق بقوتها الداخلية بدلاً من أن تتناول كعكة شكولاتة. وبدلاً من أن تلقي باللوم على زوجها وأطفالها لأنهم يعاملونها بطريقة سيئة، ومن ثم يدفعونها إلى تناول الطعام، بدأت تدرك أنها ظلت تلعب دور الضحية حول هذه السنوات. وكأنها كانت تتوسل إليهم كي يستغلوها. وحينما بدأت

"باربارا" تطلب احترام معاملتها، وجدت أن أسرتها كانت على استعداد لمعاملتها بطريقة طيبة وبدلاً من أن تجد عزاءها في تناول الطعام، وجدت أنها تستطيع أن تحقق نوعاً من إشباعها بدلاً منه في علاقات قائمة على أساس من الاحترام والحب المتبادل.

من وراء ذلك فقد قررت "باربارا" أن تقضي وقتاً أقل مع والديها التي أدركت أنها كانت تتحكم في حياتها، وتفسدها بتلك الجرعات الزائدة من الطعام. وحينما أدركت "باربارا" أن والدتها لم تجبر عليها، وأن بإمكانها زيارة والدتها متى تشاء، هي لا حينما تأمرها والدتها بذلك، وكذلك حينما أدركت أنها لم تعد في حاجة إلى أن تتناول هذه القطعة من الكعك المحلى بالشيكولاتة لمجرد أن والدتها أوجبت عليها ذلك، عندئذ بدأت "باربارا" تستمتع بالوقت الذي يقضيانه سوياً ولا تشعر بالضيق منه.

وفي النهاية أدركت "باربارا" أن العلاج النفسي ليس له أي تأثير على أي شيء خارجها. لم أستطع تغييرها. كان لزاماً عليها أن تغير من نفسها. لقد استغرق هذا بعض الوقت، ولكن تدريجياً وعن طريق بذل الجهد، استبدلت "باربارا" تلك الواجبات الخارجية بمعايير داخلية خاصة بها. وهي الآن لا تتمتع بالرشاقة فحسب، وإنما بالسعادة أيضاً. وهي تقول الآن أنه ليس بإمكان أي من زوجها أو أطفالها أو والدتها أو النجوم أن تحمل لها السعادة. إنها تدرك الآن أنها هي المسئولة لأنها أصبحت مسيطرة على نفسها.

إن الحريريين والحتميين والذين يؤمنون بالحظ كلهم في بوتقة التأثر بالعوامل الخارجية. فإذا كنت تعتقد أن حياتك قد خطت لك

مسبقا وأنك مُسير وأنك فقط تحتاج إلى اتخاذ الطرق الملائمة فإنه من المحتمل جداً أن تصبح متقلاً بكل "الواجبات" التي سوف تحملك باستمرار تتصرف وكأنك مُسير

لن تستطيع أن تحظى بأي إشباع لذاتك إذا كنت مُصراً على أن تفتح الباب أمام القوى الخارجية لتتحكم فيك أو إذ كنت مصراً على هذا النوع من التفكير الذي نرى من خلاله أن القوى الخارجية تهيمن عليك. كونك فعالاً لا يعني أن تكون قادراً على التخلص من كل المشكلات في حياتك، ولكن أقصد بذلك أن تحول مسار التحكم من خارجي إلى داخلي. بهذه الطريقة يمكن أن تجعل من نفسك مسئولاً عن كل تجربة عاصفة تمر بها. أنت لست بإنسان آلي، تسير في حياتك خلال متاهة وأنت متحور بتوعد ونظم وتعليمات لا تنفعك ولا تمثل شيئاً بالنسبة لك. يمكنك أن تلقي نظرة عابسة على تلك "القواعد" وتبدأ في ممارسة نوع جديد من التحكم الداخلي في تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك.

إلقاء اللوم على الآخرين وتحميل الفشل وجهان لعملة واحدة وهي السلوك الموجه بفعل العوامل الخارجية

يُعد اللوم تعدية وسيلة بسيطة وبارعة يمكنك استخدامها متى أردت التخلي عن مسئوليتك تجاه شيء ما في حياتك. إنه هو الملجأ الذي يهرع إليه الشخص الذي تحركه العوامل الخارجية.

إن كل شكل من أشكال اللوم يعتبر بمثابة إهدار للوقت. فصرف النظر عن مقدار الخطأ الذي ارتكبه شخص ما في حقك، وبغض النظر عن قدر اللوم الذي تلقيه على عاتقه فإن ذلك لن يغير

منك شيئاً. إن الشيء الوحيد الذي يحققه اللوم لك هو أنه يحول أنظار الآخرين عنك حينما تحاول البحث عن أسباب خارجية تبرر بها شقاءك أو إحباطك. لكن اللوم في حد ذاته هو من السلوكيات الحمقاء. حتى وإن كان لإلقاء اللوم على الآخرين أي تأثير، فإن ذلك التأثير لن يؤثر فيك بشيء. فقد تنجح في أن تُولد الشعور بالذنب لدى شخص آخر نتيجة قيامه بشيء ما. وذلك من خلال إلقائك باللوم عليه، ولكن لن تنجح في تغيير أي شيء يسبب لك التعاسة. ربما تنجح في عدم التفكير في هذا الشيء، ولكن لن تنجح في تغييره.

ويمكن أن يتجه الميل إلى التركيز على الآخرين إلى الاتجاه المعاكس، والذي فيه يظهر هذا اللون في صورة "تبجيل البطل". في هذه الحالة قد تجد نفسك وهي تبحث عن الآخرين كي يحددوا لك قيماً ومعايير تعمل وفقاً لها. وتقول لنفسك طالما أن فلاناً وفلاناً يقومون بهذا فلابد أن أقوم به أنا أيضاً. إن تبجيل البطل يعتبر شكلاً من أشكال إعمال الذات. إنه يجعل الآخرين أهم منك، ويجعل اشباعك الذاتي متوقفاً على شيء خارج ذاتك. وبينما لا يوجد أي شيء يعبر عن احترام الذات حينما تُقدر الآخرين وتُقدر إنجازاتهم إلا أن هذا التقدير يصبح موطناً من مواطن الضعف حينما تجعل سلوكك يُبنى على معاييرهم هم.

كل هؤلاء الأبطال هم من الناس. كلهم بشر مثلك. إنهم يقومون بنفس ما تقوم به في كل يوم. إنهم يحكون جلودهم كما تحك جلدك. وتنبعث من أفواههم رائحة كريهة عند تنفسهم صباحاً مثلك. كل ما يُبهرك كل ما تبذله من جهود..

كل ابطال حياتك العظماء لم يعلموك شيئاً. وهم ليسوا أقصى منك في شيء. على أية حال اساتذة والمثلون والرياضيون ونجوم موسيقى "الروك" ورئيس في العمل وطبيبك المعالج ومعلمك وشريك حياتك وأي شخص كان؛ كل هؤلاء ما هم إلا أشخاص محترفون ومتفوقون لما يقومون به. هذا كل ما في الأمر. فاذا جعلت منهم أبطالاً وصوت نمو إلى عدالة أسمى من منزلتك أنت فإنك بذلك تضع نفسك في قائمة هؤلاء الذين يتأثرون بالعوامل الخارجية. والذين يجعلون مشاعرهم الطيبة خاضعة للآخرين.

إن كنت ممن يلقون باللوم على الآخرين أو ممن يجعلون البطل يبث في مكان معين على هذا الخط الذي يمثل التركيز على الآخرين

تبجيل البطل

اللوم	الأحمق

إنك تتصرف بحمق إذا بحثت خارج نفسك لاستنباط ما ينبغي ان تشعر به أو ما يجب ان تفعله. إن الثقة بنفسك وتوليك المسئولية تجاه نفسك هي أول خطوة يمكنك أن تخطوها من أجل التخلص من موطن الضعف هذا. اصنع من نفسك أنت بطلاً؛ وحينما تتمكن من التغلب على سلوك إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل فإنك بذلك تنتقل بنفسك من سيطرة العوامل الخارجية عليك إلى نوع جديد من السيطرة وهو سيطرتك الداخلية على نفسك. وعندئذ لن تكون هناك أية "أوامر عامة سواء بالنسبة لك او بالنسبة للآخرين.

■ شرك "الصواب والخطأ"

إن مسألة الصواب والخطأ التي تعرض لها هي لا تتصل من قريب أو من بعيد بالفضيلة والأمور الدينية أو الفلسفية أو الأخلاقية التي أصبح مسلماً بصحتها أو خطأها. فمناقشتنا هنا تتناول شيئاً آخر تماماً لا له بموضوع الذي نتحدث عنه ويتمحور الحديث حول أفكارك متعلقة بما هو صواب وما هو خطأ. وكيف تعيق هذه الأفكار عائقاً امام تحقيقك لسعادة. إن أفكار "الصواب والخطأ" هي بمثابة تلك الواجبات العامة التي يجب عليك تطبيقها في جميع الأحوال وربما تكون قد قمت بتبني بعض الاتجاهات المحتملة؛ والتي تتضمن فكرة ان الصواب هو الشيء الطيب أو العادل "ما الخطأ فهو الشيء السيئ أو الجائر. قد تقرر: فالصواب في إطار هذا المعنى ليس له وجود. تتضمن كلمة "الصواب" ضمناً بأنك إن قمت بشيء بطريقة معينة فإنه من المؤكد أن تحقق نتائجك المرجوة ولكن ليس هناك من ضمانات بهذا. يمكنك أن تبدأ في بحث أي قرار بتعلق بشيء بشيء مختلف أو أكثر فعالية أو بشيء مشروع؛ ولكن حينما يصبح هذا الشيء مسألة صواب أو خطأ فإنك تقع في هذا الفخ "ينبغي عليّ أن أتمسك دائماً بما هو صواب. فحينما يخطئ الناس ونحن الأشياء فإنني لن أشعر بالسعادة".

ربما يكون جانب من حاجتك للعثور على الإجابة الصحيحة مرتبطاً بحثك عن الحقيقة، والذي قد تناولناه في بعض الحوف من المجهول. وقد يُعد ذلك جانباً من ميلك نحو الازدواجية أو تقسيم هذا العالم إلى شقين "الأسود والأبيض". "بعد ولا". "خير وسيئ".

صواب وخطأ. إن الغالبين جداً من الأشياء يتفق مع هذه التصنيفات. أكثر الناس ذكاء هم أولئك الذين يحوسون في المنطقة الرمادية والذين قلما يستريحون في إحدى المنطقتين السوداء أو البيضاء. هذه النزعة إلى أن تكون على صواب دائماً تتجلى بوضوح في الزواج والعلاقات الأخرى للكبار. فلابد من أن نصبح الدقائق بدعاة للصراع والخصومة، والتي ينقسم فيها الطرفان إلى من هو على حق ومن هو على خطأ. ونسمع هذا الكلام في كل وقت: "أنت تعتقد دائماً أنك على صواب" و "أنت لا تعترف أبداً بأنك مخطئ". لكن ليس هناك من صواب وخطأ هاهنا. فالناس مختلفون وهم يرون الأشياء بمنظور مختلف. فإذا كان حتماً ولابد أن يكون أحد من الناس على صواب فإن النتيجة الوخيمة المتوقعة هي انهيار الاتصال بين الناس.

إن المخرج الوحيد من هذا النفق هو أن نتوقف عن التفكير بطريقة "الصواب والخطأ المطلقة". "كلبورن" كان يحاول زوجته كل يوم في كل أمر يمكنك أن تتخيله. وقد نصحته قائلاً له "بدلاً من أن تحاول إقناع زوجتك بمدى خطئها، فإذا وبسطة لا تجري مناقشات معها. ولا تتورط في نفسك توقعات وآمال منها يجب أن تكون على هذا الحال أو ذاك. فإذا سمحت لها بأن تكون مختلفة عنك فإنك سوف تتخلص من هذا الحد المحتدم، والذي يسمم فيه أن تثبت أنك على حق. ومع ذلك تصبك الإحباط كان "كلبورن" قادراً على أن يطرح هذه الحاجة العصابية جانباً، ويعيد إلى حياته الزوجية روح التفاهم والحب. إن كل الأمور الصائبة والخاطئة أياً كان نوعها تمثل "واجبات" من هذا النوع أو ذاك. وهذه "الواجبات"

تعد بمثابة حجر عثرة في طريقك خاصة عندما تتضارب مع حاجة شخص آخر لتحقيق وجوده أيضاً.

■ التردد كنتيجة للتفكير بطريقة "الصواب والخطأ"

لقد سألت أحد عملائي ذات مرة ما إذا كان يجد أي مشكلة في اتخاذ أي قرار فرد قائلاً "حسناً، نعم ولا". ربما نجد صعوبة في اتخاذ القرار حتى بالنسبة للأشياء والأمور البسيطة. وهذا يمثل مبدئياً مشورة لتلك النزعة التي لديك، والتي تدفعك لتصنيف الأشياء إلى صواب وخطأ. وهذا التردد ينشأ عن الحاجة إلى أن تكون على صواب، وعن إرجائك لاختيار يمنعك من أن تتعامل مع هذا الشخص الذي اخترته لنفسك متى شعرت بأنك مخطئ. فحينما تتحاشى من تأثير مفهوم "الصواب والخطأ" على كل قرار (لأنك تعتقد أن الصواب يضمن لك شيئاً ما) فإن اتخاذك للقرار سوف يصبح أمراً ميسوراً وسهلاً. إذا كنت تحاول أن تأخذ قراراً بالكلية الملائمة التي يجب أن تلتحق بها، فإنك قد تصاب بالجمود والإعاقة إلى الأبد حتى بعد أن تتخذ القرار لأن هذا القرار قد لا يكون صحيحاً. بدلاً من هذا كله يمكنك أن تقول لنفسك: "ليس هناك من شيء يسمى بالكلية الملائمة. إنني إذا اخترت الكلية "أ" فسوف تكون النتيجة كذا وكذا. أما إذا اخترت الكلية "ب" فمن المحتمل أن تكون النتيجة كذا وكذا". بمعنى آخر، فالأفضل والأحرى غير ذلك، فالمسألة بساطة أن هذه الكلية تختلف عن تلك. لن يكون لديك أي صعوبات بغض النظر عن اختيارك الالتحاق بالكلية أ. أو

ب، أو في المثل فإنك تستطيع التخفيف من حدة عصاب التردد لديك من خلال تغيير رؤيتك لكل النتائج المحتملة، فلا تعتبر أن هذا صواباً وأن هذا خطأ وأن هذا حسن وهذا سيئ، وأن هذا أفضل وهذا أسوأ ولكن خذ الأمر ببساطة. وانظر إلى هذه النتائج على أنها مختلفة. فإذا قمت بشراء فستان أعجبك فإن إعجابك لابد أن يكون نابعاً من ارتباطك للمظهر الذي ستتدين به حينما ترتدين هذا الفستان، هذا المظهر الذي يختلف (ليس أفضل) عن مظهرك عند ارتدائك لفستان آخر. عندما تتخلص من سلوكيات "هذا صواب وهذا خطأ" -تلك السلوكيات الخاصة والمدمرة للذات- فإنك سوف تجد أن اتخاذ القرار مسألة في غاية السهولة، ثم من خلال قيامك بإجراء موازنة لتحديد أي النتائج تفضلها في أي لحظة من لحظات حاضرك. إذا بدأت تختار الندم على القرار الذي اتخذته بدلاً من أن تقرر أن الندم مضيعة للوقت (لأنه يجعلك تقبع في عبودية الماضي) فسوف تحترم وببساطة تتخذ قرار يختلف في اللحظة القادمة. ذلك القرار الذي يحسن لك النتائج التي عجز القرار الأول عن تحقيقها ولكن دون أن تحاول أبداً وضعه في فئة الصواب أو الخطأ.

ليس هناك شيء أهم من شيء آخر. فالطفل الذي يقوم بجمع أصدف البحر لا يقوم بشيء يمكن أن تحكم عليه بأنه أفضل أو أقل قيمة من القرار الحاسم الذي اتخذه رئيس "جنرال موتورز". كل ما هنالك أن هناك اختلاف بين الأمرين، ولا شيء أكثر من ذلك.

قد تعتقد أن الأفكار الخاطئة شيء سيئ لا يجب الإفصاح عنه أو التصريح به، بينما نرى أن الأفكار الصحيحة ينبغي تشجيعها. فربما تقول لأطفالك أو أصدقائك أو زوجتك لا بد من الذهاب أو

العمل علماً أن ما يقال أو ما تفعل لا يتم بطريقة صحيحة. ومن يكن لخطر هذا الاتجاه المتسلط سوف يؤدي إلى الاستبداد حينما يتمتع بطاقة قومياً ودولياً. من الذي يُقرر الصواب؟ هذا هو السؤال الذي لا يمكن أن نجد له إجابة شافية منذ أكثر من قرن أوضح "جون ستيوارت ميل" في On Liberty

"لا يمكننا أن نجزم أبداً أن الرأي الذي نسعى لدحضه هو رأي خاطئ، حتى إذا تأكدنا من خطئه، فإن دحضه يظل شيئاً ذميماً"

إن مدى فعاليتك لا تقاس من خلال قدرتك على أن تقوم بالاختبار السلبي ولكن المقياس الأفضل لتوحدك مع ذاتك في حاضرك هو كيفية توجيهك لذاتك عاطفياً بعد أي اختبار تقوم به ذلك لأن الاختبار السلبي يمثل تلك "الواحدات" التي تسعى لتخلص منها. إن أسلوب التفكير الجديد سوف يساعدك من ناحيتين، أولهما أنك ستنأى بنفسك عن هذه الواحدات، وسيصبح لديك قدر أكبر من السيطرة الداخلية على نفسك. وثانيهما أنك ستجد أن اتخاذ القرار هو مسألة أقل عدداً دونما الحاجة إلى تلك التصنيفات المملة للأمور ما بين صواب وخطأ

■ خرافة الواجبات والحتميات

يرى "ألبرت إليس" أن الميل نحو إقحام حياتنا بتلك "الواجبات" في أي وقت نجد فيه نفسك تتصرف بطرق تشعر من داخلك أنها حتمية أو واجبة حتى بالرغم من أنك قد تفضل شكلاً آخر من

أشكال السلوك فإنك تفسد حياتك بتلك القواعد الواجبات". أما "كارن هورناي" وهي طبيبة نفسانية لامعة فقد قامت بتخصيص فصل كامل من كتاب Neurosis and Human Growth لهذا الموضوع. وقد خلصت قائلة

"إن الواجبات تخلق شعوراً بالاضطراب والذي يتفاقم ويزداد تفاقماً كلما حاول الشخص أن يحقق هذه الواجبات واقعاً في سلوكه. وعلاوة على ذلك وبسبب نزعة الخضوع لتأثير العوامل الخارجية فإن تلك الواجبات تسهم بصورة دائمة في اضطراب العلاقات الإنسانية بطريقة أو بأخرى".

هل "الواجبات" تتدخل بنفس في حياتك وتؤثر فيها بشكل كبير؟ هل تشعر بأنه لزاماً عليك أن تكون لطيفاً وودوداً مع أصدقائك وعائلاً لزوجتك، ومعيناً لأولادك وأن تعمل دائماً بجد؟ وإذا ما أخفقت مرة في القيام بواجب من تلك الواجبات فهل ستقوم بتوبيخ نفسك فتصيبها بالتوتر والاضطراب اللذين أشارت إليهما "كارن هورناي"؟ ربما لا تكون هذه الواجبات خاصة بك. فإذا كنت تخص الآخرين وتعتقد أنت بمجرد استعارتها تسهم في جعل نفسك حياتك بهذه الطريقة.

وهناك كم هائل من النواهي والمحظورات تماماً مثل الواجبات. وهذه تتضمن "لا يجب أن تكون وقحاً، غاضباً، غبياً، صبياناً في أفعالك، أحمقاً، بديناً، عاماً، عدوانياً، خادشاً لحياء الآخرين". لكن لا نرفض لكل هذا. لا بأس في ألا تتمتع بقدر عال من رباطة الجأش أو الفهم من نتاج أن تخصص قدر نفسك إذا ارتضيت لها ذلك. لا أحد يحتسب لك رجعت إن أنت امتثلت لتلك النواهي.

ولن يعاقبك أحد لأنك لم تكن بالكيفية التي أمر بها شخص آخر. إلى جانب هذا فإنه لا يمكنك أبداً أن تكون باستمرار شيئاً معيناً لا تريده. هذا غير ممكن. هذا كل ما في الأمر. ولذلك فإن كل واجب من هذه الواجبات سوف يولد لديك شعوراً بالتوتر لأنك لن تكون قادراً على تحقيق آمالك العقلية. إن هذا التوتر لا ينشأ عن سلوكك الملحوظ أو الملموس أو الظاهر أو أياً كانت صفته. وإنما ينشأ من فرض هذه الواجبات عليك.

■ آداب اللياقة كواجب اجتماعي

إن من اللياقة الاجتماعية يعتبر مثلاً طيباً على التثقيف المبين، الذي لا يبع من ورائه فكر في كل الواجبات التي لا معنى لها، والتي قد تم تشجيعك على تطبيقها. لسبب بسيط هو أن إملي بوست Emily Post أو أمي فاندربيلت Amy Vanderbilt وأبيجيل فان بوريه Abigan Van Buren كتبوا عنها. عليك أن تتعاون الغضار بهذه الطريقة. انتظر حتى يبدأ المضيف في تناول الطعام أولاً. قم بتقديم الرجل إلى المرأة عند التعارف. اجلس في حضن الرفاق في تلك الحفلة. قم بزيارة هذا. استخدم هذه الكلمات. لا تصنفت نفسك في شيء. ابحث عما تريد في الكتب. وبينما تتسم الأخلاق الحميدة باللياقة الأكيدة — إذ أنها بساطة تقوم على أساس مراعاة شعور الآخرين — فإن حوالي ٩٠٪ من آداب اللياقة الاجتماعية هي قواعد بلا معنى ولا معنى. تخصص بصورة فهرية في وقت من الأوقات. ليست هناك طريقة لائقة بنعني أن تنزه بها. لا يوجد فقط سوى ما

تمرر بأنه مناسب لك طالما أن الآخرين لا يجدون صعوبة في أن يتسجموا معك. يمكنك ان تختار الطريقة التي تقدم بها الناس، ومقدار التشبث الذي تدعمه. وما ترتديه من ملابس، وطريقة الكلام، والمكان الذي تجلس فيه، والطريقة التي تتناول بها الطعام... إلخ. ويكون الدافع وراء كل هذا هو أنك تريد أن تقوم به في كل مرة تقع فيها في شرك "ماذا يجب ان ارتدي" أو "كيف أقوم به كما ينبغي" فكأنك تقتطع من نفسك جزءاً للآخرين. إنني لا أطالب هنا بالعصيان الاجتماعي لأن ذلك قد يكون شكلاً من أشكال البحث عن الاستحسان من خلال الانشقاق عن المجتمع لكنني أدعو إلى أن تكون موجهاً من داخلك وليس داخلك لا من قبل الآخرين في حياتك اليومية. إن صدقك مع نفسك معناه أن تتخلى عن الحاجة إلى أي نوع دعم خارجي.

■ الطاعة العمياء للقواعد والقوانين

في مقاطعة سوفولك بنيويورك، أوضح مؤخراً أحد المتحدثين الرسميين عن المقاطعة السبب وراء كون أولئك الذين قد نسب زيادة لضرائب المستحقة عليهم عن طريق السهو والخطأ لم يكن بإمكانهم استرداد أموالهم "القانون يقول إن القوانين التي تم سنها لا يجوز إعادة تقييمها وتقديرها ومراجعتها إذا تم دفعها. هذا هو القانون، وليس لي دخل فيه. ووظيفتي أن أقوم بتطبيقه لا أن أقوم بتوضيحه أو تفسيره". إن هذا الرجل لو أتيحت له الفرصة في زمان ومكان آخرين يمكن أن يكون جلاداً مميزاً يقوم بتطبيق القانون دون نقاش

لابد أنك تعرف هذه اللازمة وتسمعها في كل يوم "لا تفكر، أطع القواعد حتى وإن بدت لك حمقاء".

في حمامات السباحة وفي ملاعب كرة المضرب وغيرها من الأماكن العامة، تصف هذه القواعد تقريباً ليس لها معنى أو مغزى منذ وقت قريب وفي مساء كان الطقس فيه حاراً سألت مجموعة من الشباب يجلسون حول حمام السباحة في إحدى الردهات عن سبب عدم نزولهم الحمام رغم كونهم متلهفين إلى ذلك، ورغم كون الحمام خالياً، فأجابوا بأن الوقت المخصص لنزول الكبار هو من السادسة إلى الثامنة مساء. هذه هي التعليمات. وعلى الرغم من حقيقة أن لا أحد من هؤلاء الكبار يرغب في اتباعها فإن هذه التعليمات مازالت مفروضة عليهم. لا مجال للمرونة ولا قدرة على تغيير هذه التعليمات حتى وإن دعت الحاجة إلى ذلك. فقط طاعة عمياء. لهذه التعليمات التي يبرر بها سبب سلطتي وجبروتي قمت بتشجيعهم على السعي لتغيير هذه التعليمات والقواعد. تلقيت اتصالاً هاتفياً من الإدارة يحيطني علماً بأنني أثير في هؤلاء الكبار روح العصيان الجماعي.

أحد أفضل الأمثلة التي توضح الإذعان الكامل للقواعد والتعليمات -حتى وإن بدت أو كانت حمقاء- يمكن أن تجده في الجيش. لي زميل أعطى لي مثالاً مميزاً يوضح هذه الطاعة العمياء. في مركز التدريب العسكري في جوام Guam في المحيط الهادي، شعر زميلي بالدهشة حينما وجد أن عدداً كبيراً من ضباط الصف يعرضون تعليمات كانت حمقاء لدرجة لا تخفى على أحد. كان يسمح للضباط بالجلوس على مقاعد حمراء في الظل ومشاهدة الأفلام. وعند عرض هذه الأفلام في منتصف الليل، ولأن الضباط لا يحضرون

فترة العرض هذه كان هناك ضابط صف تم تعيينه خصيصاً من أجل التأكد من عدم جلوس أحد في هذه المقاعد الحمراء. وهكذا فإنك في كل مساء كان من الممكن أن ترى مجموعة من الجنود. وهم يجلسون في صف ويقوم ضابط صف يقوم بحراسة مجموعة من المقاعد الحمراء الخالية للتأكد من تطبيق التعليمات. وحينما استفسر صديقي عن الدافع وراء فرض هذه التعليمات الحمقاء، لم يسمع سوى الإجابة المعتادة "أنا لا أضع التعليمات أنا أقوم بتنفيذها فحسب".

يقول "هيرمان هس" في Demian

"إن أولئك الكسالى والذين يركنون إلى الراحة ويعرضون عن التفكير وإصدار أحكامهم وقراراتهم لأنفسهم هم الذين يصبحون للقوانين. هناك الأحرار الذين يضع القوانين من داخلهم فقد يحرمون على نفسهم أشياء يقوم بها الرجال المحترمون، ويجلبون لأنفسهم أشياء يحرمها من حولهم من البشر. كل إنسان يجب أن يعتمد على نفسه ويثق بها".

إذا كنت تعتبر أنه لزاماً عليك أن تتبع كل التعليمات دوماً، فقد اخترت لنفسك حياة الرق المطلق. لكن ثقافتنا تعلمنا أنه من يشين بمخالفة القوانين لا تتبعي العام وأي شيء بباقي التعليمات يهم أن تحدد أياً من هذه التعليمات والقواعد تحقق لك نفعاً وتحفظ التطور في ثقافتنا. وأياً منها يمكن مخالفته دون إلحاق ضرر بك أو بالآخرين. ليس هناك أي نفع يعود عليك إن تمردت من أجل التمرد فحسب. لكن هناك تكاليف خفية يمكن أن تجنبها حينما تقوم مسئوليتك تجاه نفسك وتتحمل تبعاتك. وتعيش حياتك طبقاً لقناعاتك الخاصة بك.

■ مقاومة التنفيذ والتقاليد حينما تؤثر عليك سلباً

إن التقدم سواء بالنسبة لك أو بالنسبة لعالم من حولك، يعتمد على رجال ثوريين، ولا يحفل هؤلاء الناس الذين يتكيفون مع مجتمعهم ويسلمون بكل ما يمرر أمامهم أو يُملى عليهم إن التقدم يعتمد على أفراد محددين، يرفضون التقاليد والأعراف الاجتماعية، ويصنعون عوالم خاصة بهم. لكي تتحول عن مسيرة ومجاراة هذه الأعراف والتقاليد فسوف يكون لزاماً عليك أن تتعلم كيف تقاوم التنفيذ. والضغوط الكثيرة التي تحملك على محاولة وفعل الاجتماعي. ولكي تقوم بالأمر على أكمل وجه فإن مقاومة التنفيذ هي تقريباً طبيعة فيك. قد يعتبرك البعض عاصياً أو متمرداً أحياناً. وهذا هو الثمن الذي عليك أن تدفعه لأنك أقدمت على التفكير لنفسك. وقد يعتبرك البعض إنساناً شاذاً. وقد يصفونك بأنك أناني أو متمرد أو إنساناً يجلب على نفسه استهجان كثير من الناس "الطبيعيين" أو حتى تجد نفسك في بعض الأوقات منبوذاً من المجتمع. ولن يتقبل كثير من الناس مقاومتك للمعايير التي قد تبنوها لأنفسهم بصدر رحب. سوف تسمع هذه الحجة الشهيرة "كيف سيكون الحال إذا قرر كل إنسان أن يلتزم فقط بالقوانين والواجبات التي أرادها هو؟ وأي مجتمع سيكون ذلك؟" ويكون رد الفعل على تلك الأسئلة هو أنه لن يجرؤ أحد على مخالفة القوانين. فإذعان معظم الناس مسألة الخضوع للواجبات والقوانين يمنع المجتمع من التحدث مثل هذا الموقف.

كل ما تحدثت عنه هاهنا ليس له أي علاقة بالفوضوية. فلا أحد يرغب في تدمير المجتمع. لكن الكثير منا يرغب في أن يحظى

الفرد بقدر أكبر من الحرية في إطار المجتمع. أقصد التحرر من تلك القوانين التي لا نعي من ورائها. وتلك الواجبات الحمقاء

حتى القوانين والقواعد المنطقية لن يكون من المناسب تطبيقها في كل الأحوال. كل ما نسعى إليه هو الاختيار. أي القدرة على التحرر من التمسك الدائم بالواجبات والقوانين. لست في حاجة إلى أن تكون دوماً على الصورة التي تمليها عليك ثقافتك. أما إذا كنت مستمسكاً بثقافتك. وتشعر بعدم القدرة على أن تعبر عن حالك فإنك بالفعل تكون تابعاً، وواحداً من بين أفراد القطيع الذي يحدد له الآخرون المصير الذي يسير فيه. لكي تحيا حياتك فإن ذلك يتطلب منك نوعاً من المرونة وكذا تقييمك الدائم لمدى جدوى هذا القانون أو تلك القاعدة في لحظة معينة من لحظات حضورك. صحيح أنه من الأيسر أن تكون تابعاً وأن تقوم بتنفيذ ما أمرت به تلقائياً. ولكن حينما تدرك أن الهدف من وراء القانون هو خدمتك أنت وليس أن تكون خادماً وخاضعاً له، فحينئذ يمكنك أن تبدأ في التخلص من هذا السلوك السلبي

إذا كنت تريد أن تتعلم كيف تقاوم ما تفرضه عليك ثقافتك من واجبات، فإنك سوف تكون في حاجة لأن تهيئ كتفيك معترضاً. سوف يعني الآخرون عاكفين على أن يختاروا طاعة الأوامر والامتثال للواجبات حتى وإن كان ذلك سيحق بهم الضرر. وسوف يكون واجباً عليك أن تتعلم أن تجبر اختيارهم هذا لا تعصب فقط تمسك بمعتقداتك الخاصة. لي صديق كان يعمل في البحرية. وكان يخدم على متن حاملة طائرات بسان فرانسيسكو في الوقت الذي كان الرئيس "أيزنهاور" يقوم بزيارة كاليفورنيا الشمالية وقد صدرت

الأوامر لهذا الرجال الذين يعملون على متن حاملة الطائرات) أن يشكلوا بأجسامهم كلمات HI IKE (وتعني تحية لك يا "أيك" وهو الاسم غير الرسمي للرئيس "أيزنهاور") حتى إذا ما نظر الرئيس لأسفل من الهليكوبتر أبصر هذه الرسالة. ورأى صديقي هذه الفكرة مضحكة وقرر ألا يشارك فيها لأنه يتعارض مع كل ما يعتقده ويؤيده. ولكن بدلاً من أن يثير أي نوع من التشويش أو العصيان، اصطف جنبه وقت الصورة مفسحاً المجال أمام الآخرين للمشاركة في هذا الترحاب المضحك. لقد فوت على نفسه فرصته الوحيدة لكي يصبح مفصلة على حرف I في HI. لم يحقق من العمل الذي قام به الآخرون. ولم يتشاجر معهم. بل كل ما فعله بساطة أنه لم يبال بالأمر وترك الآخرين يفعلون ما يشاءون

إن مقاومة المؤثرات الثقافية تعني أن تقوم باتخاذ قرارات لنفسك، وأن تقوم بتنفيذها بكفاءة وبهدوء بقدر المستطاع. فلا تشارك في الاحتفالات السياسية أو المظاهرات المدعمة إذا كنت ترى أنه لا جدوى من ورائها. إن القواعد والتقاليد والسياسات الحمقاء لن تختفي من حياتك. لكنك لست في حاجة لأن تكون جزءاً منها. كل ما عليك ألا تبالي إذا وجدت الآخرين يهرعون إلى أن يأخذوا أماكنهم في قطيع الأغنام. فإذا اختار الآخرون أن يتصرفوا بطريقة معينة فإن هذا لا بأس به بالنسبة لهم، لكن هذا الأمر ليس حتماً بالضرورة بالنسبة لك. وحين تقوم بإثارة نوع من الهرج والمرج والاحتجاج، فإنك بالتأكيد ستجلب على نفسك حنق الآخرين عليك وتريد من العقبات التي أمامك. سوف تجد قدراً هائلاً من الأحداث اليومية، والتي يكون فيها التخلص من التعليمات والأوامر بهدوء

اسهل بكثير من أن تثير حركة احتجاج. بإمكانك ان تقرر لنفسك إما أن تكون كما تريد وإما أن تكون على الصورة التي يريدها الآخرون.

كل الأفكار الجديدة التي قد احدثت نوعاً من التغيير في مجتمعنا كان يسخر بها في وقت من الأوقات باحتقار. والكثير من هذه الأفكار كان غير مشروع كذلك. إن كل شكل من أشكال التقدم ينطوي ثورة على القواعد والواجبات القديمة التي لم تعد صالحة للتطبيق. لقد سخر الناس من إديسون وهنري فورد وأينشتين والأخوين رايت الى أن حققوا النجاح. سوف تُقابل بالازدراء والسخرية أنت أيضاً حينما تبدأ في مقاومة السلبيات التي لا مغزى ولا معنى لها.

■ بعض نماذج سلوكيات "الواجب"

إذا فتشنا عن سلوكيات الواجب فسوف نجد أنها قد تملأ كتاباً بأكمله. إليك عينة لأكثر الأمثلة شيوعاً لهذه الأفعال كما نظهر في ثقافتنا.

- الاعتقاد بأن هناك مكان لكل شيء.. ولابد أن يوضع كل شيء في مكانه. إن عرض "التطلب" يعني أنك تشعر بالضيق إذا لم يتم وضع الأشياء في أماكنها الخاصة بها.
- أن تسأل "ما الذي ينبغي أن أرتديه؟" بشكل دائم كما لو كان هناك طرز واحد فقط يفرض لارتداء الملابس بحدده

الآخرون. فالمعاطف البيضاء والملابس ذات الألوان الفاتحة لا يتم ارتداؤها إلا في الصيف فقط أما الصوف فهو نسيج خاص بالشتاء. وغير ذلك من لوائح الفصول التي تتخلل حياتنا. (في Hawaii يقوم خبيس متشبر بوصف سكان الشمال الامريكي الذين وصلوا إلى جزيرة هاواي ذات المناخ الاستوائي. وحينما حل شهر أكتوبر وكانت درجة الحرارة لا زالت ٨٥ درجة فانوا كعادتهم بارتداء ملابس الشتاء لمدة ٠ شهور رغم تضايقهم من ذلك. ما السبب في ذلك؟ لأن هذا ما ينبغي عليهم أن يفعلوه). فكأنك ترضى بأن تكون عبداً لكن ما يطلب عليك نفاذ الموضة وتقوم بارتداء "ما أوصوا به فقط" لأنك تجد أنه لزاماً عليك أن تنسجم مع آرائهم وتجاربها.

- تزعم أن مشروبات معينة يجب أن يتم تناولها مع أطعمة معينة. فلا تتناول الأسماك مع الألبان. وكأنك تقوم بتقييد نفسك بقواعد وواجبات افترضها عليك شخص وتقضي بوجوب تناول كذا مع كذا.
- أن تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين لتتهرب من مسئوليتك عن أفعالك "أنجلا جعلتها هي السبب في ذهابنا"، "لا تلمني هو الذي فعل ذلك".
- ينبغي عليك أن تذهب إلى حفل وقاف وتبعث بهديه حتى وإن كنت لا ترغب في ذلك. كل ما في الأمر أنك لا تستطيع أن تتجاهل الدعوات التي وجهت إليك حتى وإن لم ترغب في تلبيتها. فقد تشعر بالاستياء وأنت تشتري الهدية لكن

نقوم بذلك على أنه حان لأن ذلك هو المتعارف عليه. على الجانب الآخر نقوم بحضور حفلات لا نحب الذهاب إليها لكن نذهب إليها لأن هذا هو الذي ينبغي أن نكون. لابد أن نقوم بحضور هذه المناسبات الرسمية لكي نعبر عن حزنك أو عن احترامك أو عن مشاعر أخرى ملائمة.

- إعطاء الألقاب. هؤلاء الذين يقومون بأداء خدمة لك يحبون ترفيعهم صعيداً إلى مكانة أعلى من مكانتك. من اللقب الذي تطلقه على صبيب الأسنان المخصص لك إذا كنت تناديه بلقب "يا دكتور". فهل هذا حقيقة بمثابة لقب وظيفي لا أكثر ولا أقل؟ هل تقول أيها النجار "جونز" أو أيها السباك "سميث"؟ لو كنت تقوم بذلك من قبيل الاحترام فلماذا تعطي مكانة للآخرين أرفع بكثير من مكانتك؟ وإذا كنت تعطيه أجر الخدمة التي قدمها لك فلماذا إذاً يحظى هو بلقب كهذا، ويناديك عليك باسمك؟
- أن تذهب إلى الفراش حينما يحين وقت النوم لا حينما تشعر بالتعب والحاجة إلى النوم.
- تقسيم الأدوار في الحياة اليومية حسب ما تمليه الثقافة. فالنساء يقمن بصنع الطعام، والرجال يقومون بإلقاء القمامة. عمل شيء من اختصاص المرأة، ولعمل خارج المنزل من اختصاص الزوج. الأولاد يفعلون هذا والبنات يفعلن ذاك.
- الإذعان لبعض التقاليد والآداب المزلية التي لا تفيد الأسرة في شيء، كالاستئذان عند مغادرة المائدة، وتحديد موعد واحد يجتمع الكل فيه على تناول الطعام حتى وإن كان ذلك لا

يذلاء مع الجميع، وكذلك تحديد أوقات خاصة للنوم دون داع إلى ذلك.

- اتباع كل ما تسميه اللافتات من أوامر. سواء أكان ذلك مجدياً أو غير مجد. "ممنوع الكلام"، "ممنوع الدخول"، كل شيء ممنوع، لا تخالف أبداً لافتة من اللافتات أو حتى يساورك الظن بأن هذه اللافتة غير ملائمة. الناس هم الذين يصنعون اللافتات والناس هم الذين يحطمون أيضاً.
- الاحتفاظ بالملصقات الموجودة على الأسرة لسنوات طويلة لأنها تقول "لا تمر، بإزالتي وإلا تعرضت لعقوبة قانونية".
- يجب أن تتناول الغداء في يوم الأحد في بيت والدتك حتى وإن كنت لا تحب ذلك. فرغم كل شيء، فإن حضور هذا الغداء هو تقليد، حتى وإن كان الجميع لا يحبونه بما فيهم الأم. انتهى. فالواجب عليك أن تحافظ على التقاليد.
- عندما تقرأ كتاباً لابد أن تبدأ بالصفحة الأولى. وتقرأ كل كلمة حتى نهايته حتى وإن كان نصف الكتاب لا يمنعك شيء. كما ترى أنه لزاماً عليك أن تنتهي من قراءة كتاب لأنك قد وصلت إلى منتصفه، وإذا كنت قد قرأت نصفه فعليك أن تقرأه إلى آخره.
- لا ينبغي أن تطلب النساء من الرجال تحديد موعد للاجتماع، فهذا هو دور الرجل، ولا ينبغي على النساء أن يبادرن باتصال تليفوني أبداً أو تفتح الباب لأي رجل أو يقمن بتسديد الفواتير أو غير ذلك من التقاليد الحمقاء الأخرى، والتي لا حصر لها. ولا مفر من وراثها

- وجوب إرسال بطاقات تحيه وقت الإجازة حتى وإن كنت نسيت من قبل. وتقوم بإرسالها فقط لأنك قد اعتدت ذلك، ولأن هذا ما هو المنتظر منك
- تجد أنه لزاما عليك أن تجتهد لكي تحظى بأفضل الدرجات في المدرسة أو إن كنت أباً أو أماً تجبر أطفالك على ذلك. وكأنك تتعلم لا من أجل إشباع رغبتك في العلم. ولكن من أجل أن تحصل على هذه الرموز والأرقام التي سوف تظهر في دفتر الدرجات
- تتساءل يوماً "هل هو/هي الشخص المناسب لي؟" وتنتابك حالة من الحيرة والارتباك المستمر في البحث عن الشخص المناسب
- أن تذهب إلى مكان معين مع رفض حبائك لأن هذا هو المنتظر من كل منكما حتى وإن كان كل منكما يفضل الذهاب إلى مكان يختلف في وقت ما.
- أن تستعين بكتاب يبين لك طريقة القيام بأي شيء تود القيام به لأنك تعتقد أن كل عمل يجب أن يؤدى بطريقة معينة وتكون عاجزاً عن أن تحدد الفرق بين الكتيبات التي تزودك بمعلومات، وتلك التي لا تريد عن أن تخبرك بالكيفية التي ينبغي أن يكون عليها شيء ما
- هل هذا/هذه النسيان، القمعة، السيارة، الأثاث، ملابس السهرة، فاتح الشهية، الكتاب، الكلبة، الوظيفة ... إلخ مناسب/مناسبة تُقلق نفسك وتنشغل بالك بالبحث عن

السلعة المناسبة فتكون النتيجة أن تقع في دوامة التردد والشك

- أن تحصر تقييمك لذاتك فيما تحصل عليه من مكافآت وبياشين وألقاب وشهادات وأوسمة استحقاق، وأن تجعل هذا كله أهم بكثير من تقييمك الشخصي لإنجازاتك
- أن تقول لنفسك "لا يمكنني بأي حال من الأحوال أن أكون عظيماً مثل ..."
- أن تصفق مع المصفقين حتى وإن كان العرض أو الأداء لم يحرك فيك أحاسيسك
- أن تقوم بدفع مقابل على خدمة لم تؤد لك بصورة طيبة
- سلوك التعصب الرياضي والذي نحن وتثار في حالة إن حقق الفريق القومي نجاحاً أو فشلاً. وكأنك تحمل معك أسانيد الطبة أو السيف التي يحققها اللاعبون الرياضيون

■ نظرة على المكاسب التي نحصلها من وراء إذعاننا للقوانين والواجبات

فيما يلي وبشكل تفصيلي الأسباب التي نمرر بها تشبثنا بالأوامر والواجبات هذه المكاسب، كغيرها من المكاسب التي نجنيها من مواطن الضعف هي في أغلبها عوامل مدمرة للذات، ولكنها مع ذلك تشكل منظومة دعم مستقلة بذاتها

- يمكنك أن تجد عزاءك من خلال أن يحكم عليك الآخرون بأنك "ولد حسن" أو فتاة مهذبة. حينما تلتزم بكل الواجبات التي افترضوها عليك، يمكنك أن تمنح نفسك وتهنئها على كونك مطيعاً للأوامر وقائماً بالواجبات. هذا الكسب هو نكسب نكوصي من خلاله ترتد إلى فترة مبكرة من فترات النمو حينما كان يتم إثابتك على السلوك الحسن الذي قمت به. وذلك من خلال امتداحك. وهذا كله يدل على الاعتماد على الآخرين في تحديد قواعد السلوك التي ينبغي الالتزام بها.
- إن إذعانك للقوانين والواجبات الخارجية يتيح لك أن تهرب من مسئوليتك عن حدودك، وتلقي بها على الأوامر والقوانين. وطالما أن الواجب هو الحجة التي تحتج بها لكي تبرر الوضع الذي أنت عليه، فإنك بذلك تتفادى المخاطرة التي قد تتعرض لها إن وثقت بنفسك وبقدرتك على التغيير.
- إن هذه الأوامر والحتميات التي تتشبث بها تمكنك من مخادعة الآخرين. فحينما تخبر شخصاً ما بأن هذه هي الطريقة المثلى التي ينبغي أن يؤدي بها شيء ما، فإنك تستطيع أن تجعله يقوم بهذا الشيء بالطريقة التي تريدها أنت.
- من الأسهل أن تتمسك بالواجبات والضروريات حينما تفقد ثقتك بنفسك. فكلما بهتت صورتك الذاتية احتميت بالواجبات والضروريات.

- يمكن أن تظل معتقداً بأن سلوكك دوماً على صواب وتحتفظ بعدائيتك التي تهاجم بها الآخرين إذا هم لم يسبحوا مع ما تؤمن به من واجبات وقوانين تصنفها على نفسك وعلى بقية العالم. وهكذا فإنك تقوم برسم صورة مثالية لنفسك في عقلك على حساب الآخرين الذين لا يمتثلون لنفس الأوامر والواجبات التي تمتثل لها.
- يمكن أن تحظى باستحسان الآخرين من خلال العيش وفق ما يهوونه عنك. يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك وبالاستحسان لها عن طريق الانسجام الذي تعني أن تقوم بكل ما أمرك به الآخرون، وأن تلتزم بكل الواجبات التي أحبروك بها. هذه الحاجة القديمة إلى استحسان الآخرين نوجد ها هنا أيضاً.
- طالما أن تركيزك منصب على الآخرين، وطالما أنك تعيش حياتك مذعناً لمطالبهم وإحباطاتهم فلست في حاجة إلى أن تسعى جاهداً للتغيير من نفسك. إن اعتقادك بفكرة "الأبطال" يمكن أن تزيد من تدني نظرتك لذاتك كما يمكن أن تسهل لك الهروب من العمل على إصلاح نفسك أو التغيير منها. وطالما أن الأبطال يمكن أن يكونوا السبب في شعورك بالرضا فليس هناك داع لأن تتحمل مسئوليتك تجاه نفسك. إن قيمة ذاتك في هذه الحالة تكون متوقفة على قيمة الآخرين. ومن ثم فإن قيمتك الذاتية هذه تكون شيئاً مؤقتاً وسريع الزوال. إنها حينئذٍ تكون مرهونة بأولئك الأشخاص ومتوقفة على بقائهم أحياء.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من هذه الواجبات

سيكون التخلص من هذا الموقف يتطلب بشكل أساسي نوعاً من الشجاعة والعمل. إن التصميم على أن تكون على غير الطريقة التي قد علمتها يصبح مناسباً حينما لا تجدي هذه الطريقة لك أي نفع. إليك بعض الطرق التي سوف تمكنك من التخلص من عادات الامتثال للأوامر والواجبات

- ابدأ أولاً بتأمل سلوكك وتفحصه. ثم بدراسة وبحث الكتب العصبية التي أوضحناها من قبل. ثم اسأل نفسك لماذا تثقل كاهلك بكل هذه الواجبات. واسأل نفسك ما إذا كنت تؤمن بها أم أنك فقد أصبحت معتاداً على التصرف على هذا النحو
- قم بإعداد قائمة بالواجبات التي تتمسك بها رغم أنها أصبحت غير صالحة ولا جدوى من ورائها. تلك السلوكيات التقليدية الجامدة التي تعاني منها، ولكن لا تستطيع التخلص منها. بعد ذلك قم بإعداد قواعد للسلوك خاصة بك ومن صنعك أنت. والتي تحقق أكبر قدر من النفع لك. اكتبها حتى وإن كنت لا تعتقد الآن بأنك قادر على أن تعيش وفقاً لها
- ابدأ في تبني مجموعة جديدة من التقاليد الخاصة بك. فمثلاً إذا كنت تعتقدين بأن الكعك أوقات الاعياد كما جرت العادة فلماذا لا تغيرين من هذه العادة؟

- تشاور مع أقاربك وأصدقائك حول الكثير من قواعد السلوك التي تتبعونها رغم أنكم تضايقون منها جميعاً. ربما سيكون في وسعكم أن تضعوا بعض القواعد والواجبات الجديدة التي تبدو معقولة بشكل أكبر لكم جميعاً. سوف تكتشف أن القواعد القديمة ظلت تمارس تأثيرها فقط لأنه لم يفكر أحد في تحديها والتخلص منها فيما مضى.
- احفظ دفتر يوميات داخلية/خارجية. قم بتسجيل المواقف والأحداث الحرجة التي قمت فيها بتخيل الآخرين سلوبية ما يشعرون به. انظر ما إذا كنت تستطيع أن تتحول إلى الجانب الداخلي (أي تحس بنفسك المسئولة) من خلال أفعال جديدة تتطلب شجاعة منك
- ابحث في عدد القواعد والواجبات التي تفرضها على الآخرين. اسألهم ما إذا كانوا في حاجة فعلية لهذه التعليمات أم أن بوسعهم أن يتصرفوا بالطريقة المعتادة دون هذه التعليمات. من المحتمل أن تكتشف أنهم قد أوجدوا طرقاً أكثر فعالية وأكثر مرونة
- حاول كي تتحدى قاعدة أو سياسة تود التخلص منها. لكن أعد نفسك لتعامل مع النتائج المترتبة على سلوكك دون خصومة. يمكنك أن تقوم برد ثوب معيب إلى المحل الذي اشتريته منه حتى وإن كان نظام المحل يقضي بأن "البضاعة المباعة لا ترد". عليك أن تتحدى سياسة هذا المحل بفعالية. وتوقع بأنك ستقوم بتصعيد الموقف إذا

دعت الضرورة إلى ذلك. لا تسير وراء سياسات الآخرين التي تنتهي دون تكون أنت الصحيحة.

- فكر في القرارات على أساس نتائجها المختلفة، وليس على أساس مدى صحتها أو خطأها. تخلص من فكرة الصواب والخطأ، واجعل الأمرين سيان، ولا بأس من أيهما. وانظر إلى النتائج المحتملة المترتبة على كل منهما. ثق بقدرتك الذاتية على اتخاذ القرار بدلاً من أن تعتمد على أي نوع من الصعوبات الخارجية. عمل على إرضاء نفسك وتلبية رغباتها بدلاً من أن تسعى للامتثال لمعيار أو مقياس خارجي.
- حاول أن تعيش في لحظات حاضرك. قم بتطبيق الواجبات والقواعد على هذا الوقت فحسب، ولا تفترض أو تعتقد أنها عمومية يمكن تطبيقها في كل الأحوال. عليك أن تدرك أنها ممكنة التطبيق في هذه اللحظة فقط.
- أعرض عن طرح سلوك مخالفة القواعد والواجبات على الآخرين فهذا الأمر يخصك أنت. ولست في حاجة إلى أن تدلق في موقف يدفعك للبحث عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح الدافع وراء مقاومتك للمؤثرات الثقافية هو أن تلفت أنظار الآخرين إليك وتسترعي انتباههم.
- عليك أن تتخلص من فكرة الأدوار التي تفترضها أنت والآخرون في حياتكم. كن على الصورة التي تريدها أنت، ولا تكن على الصورة التي تعتقد أنه لزاماً عليك أن تكون

عليها، لأنك رجل أو امرأة أو لأنك في منتصف العمر وما إلى ذلك.

- اعرض عن أن تخصص جانباً من محادثتك معينة للتركيز على الآخرين. تجنب لفترات متزايدة على أن تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الحديث عن شخص ما أو حدث معين أو فكرة معينة بطريقة ترفع فيها شكوى أو بطريقة تتبع بها أخطاء الآخرين وزلاتهم.
- توقف عن أن تنتظر أن يغير الآخرون من أنفسهم وابدأ بسلك لماذا ينبغي أن يتغير الآخرون ببساطة لأنك تشعر برغبة في هذا التغيير. عليك أن تدرك أن كل إنسان لديه الحق في أن يختار لنفسه ما يشاء حتى وإن كان ذلك يثير أعصابك أو يجعلك غاضباً.
- قم بإعداد قائمة "لوم" والتي تقوم فيها بتفصيل كل شيء تنغصه ولا تحبه في نفسك بفكر أن تكون التائمة مثل هذه.

ما الذي أكرهه في نفسي وفي حياتي؟	على من وعلى ماذا ألقي اللوم
أنا بدين للغاية . . .	سارة هي البيض أمي ماكدونالدز الوراثة.
نظري ضعيف	الوالدان الأجداد، الوراثة الواجب المنزلي
أنا ضعيف في الرياضيات	معلمو التعليم الأساسي أخي، ضعف في حساب الرياضيات، أمي

ليس لي أصدقاء	لحظ العديد من السبب والداي
أنا طويل جداً	لعوامل الوراثة الأم
أنا غير سعيد	لاضطراب الوجود، الطلاق، أولادي يكرهونني، المرض الأم، لعوامل الوراثة، الحمل، لم أحظ بتربية سليمة وأنا صغيرة
نهداي صغيران جداً	هناك رواسب شبيه الوراثة، صدمتي الشمس
وقوع العالم يورقني	الرئيس فورد، نيكسون، جونسون... إلخ، الشيوعيون، البشر جميعاً
حرائق غابات سوء	الصيف، شدة الوعي من الشمس، قواعد توزيع المناطق وتقسيمها.
سحنة مبارة السن	الريح، الشمس، الشبكة عالية، منخفضة جداً، المشبك، لسعات، آلام الذراع اليسرى، إلخ
ليست بصحة جيدة	الأيض، دورة الجنس، طبيعي، الصغار، الحرارة، البرد، الريح، المطر، حبوب اللقاح.

الآن قم بجمع الدرجة الكلية التي تعبر عن مقدار اللوم. وانظر ما إذا حدث لك أدنى تغيير حينما قمت بتحميل الآخرين أخطاءك أو بإلقاء اللوم عليهم وبجعلهم المسئولين عما تشعر به. هل من شيء قد تغير؟ إنك مازلت على نفس حالك سواء قمت بإلقاء اللوم على الآخرين أم لم تقم. سيظل على حالك إلا إذا قمت بعمل بناء لضبط

مشاعر الكراهية لديك يمكنك أن تستفيد مما يلي في عبارة: تمرين لك تتعرف من خلاله على عدم جدوى إلقاء اللوم على الآخرين

- أعلن صراحة أنك تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين وأخبرهم أنك تعمل جاهداً للتخلص من هذا السلوك وعندما تحمل ذلك هدفاً لك سوف تنتبه إلى هذا السلوك كما تنوي إليه.
- تذكر أنه عندما تحقق لنفسك النعمة فلن يكون ذلك ناتجاً أبداً عن سلوك شخص ما بل سيكون نتيجة لسلوكك أنت. تذكر نفسك باستمرار أن أي شقاء تشعر به بسبب العوامل الخارجية يزيد من عبوديتك، إذ أن ذلك يعني أنت تعبر لديك أي نوع من السيطرة سواء على نفسك أو على تلك المؤثرات لكنها هي التي تسيطر عليك وتتحكم فيك
- حينما يلقي أحدٌ باللوم عليك. اطرح عليه هذا السؤال بأدب "هل تحب أن تعرف ما إذا كنت تريد أن أسمع ما تحتويني به لا؟" بذلك تعلم الآخرين ألا يلقوا عليك باللوم. دون أبداً في اكتشاف حصتي الإلقاء باللوم، وتتبع الأخطاء، التي يتسم بها بعض الناس حتى تتمكن من أن تكتشفها وتتعرف عليها في نفسك أنت يمكنك أن تشير إلى ذلك ولكن بأسلوب لا يحرج مشاعر الآخرين كأن تقول "إنت تحمل خروج مسئولية ما تشعر به. فهل أنت مقتنع بذلك حقاً؟" أو "تقول دوماً إنه إن تحرك أسوى وأرتاح، فإنك سوف تصبح سعيداً. إنك تجعل من السوق مهيمناً على حياتك". إن إدراكك لما يتسم به الآخرون من التماء اللوم على

غيرهم، ومن تمسكهم بالواجبات والأوامر سوف يساعدك على أن تتخلص هذا السلوك من نفسك أنت.

- يمكنك الرجوع إلى قوائم الواجبات والأوامر التي قمت بمناقشتها سابقاً في هذا الفصل. حاول أن تستبدل تلك العادات القديمة بسلوكيات جديدة ومختلفة، كأن تتناول الغداء في وقت متأخر من الليل أو ترتدي ما تشاء. ابدأ في سوف تفتك بنفسك ولا تعول الكثير على الواجبات والأوامر الخارجية.

- تذكر نفسك بأن ما يقوم به الآخرون ليس السبب فيما تشعر به من ضيق. ولكن رد فعلك على ما قاموا به هو الذي يشعرك بذلك. فبدلاً من أن تقول "لا يسعني عليهم أن يفعلوا ذلك". قل "إنني مستعد من أنني أصابو نفسي بهذا الشعور".

■ بعض الأفكار المهاتبة عن سلوك "الواجب"

كتب رالف والدو إمرسون في Literary Ethics في عام ١٨٣٨ يقول

إن البشر يطحنون في طاحونة الجغرافيا البدنية، ولا يخرج من هذه الطاحونة غير الذي قد أدخل فيها. لكن في اللحظة التي يتخلى فيها البشر عن الاستعباد من أجل المفكر بشغفه وشعوره في الشعر والقصة والأمل والفضيلة والنوادر كل هذا يتجسد من أحلامهم ويصبح في متناولهم

يا لها من فكرة جميلة! إن تمسك بالتقاليد يعني أنك تؤكد على أنك سوف تبقى على حالك. ولكن طرحك إياها جانباً يعني أنك ترى أن العالم عالمك فيدع فيه إن اخترت ذلك.

كن أنت الحكم على سلوكك، واعتمد على نفسك في اتخاذ قرارات الخاصة بحياتك. كف عن البحث عن إجابة في السياسات والتقاليد. يمكنك أن تتغنى بأغنية السعادة بالطريقة التي تحلو لك متجاهلاً ما هو مفترض أن تكون عليه

٨

■ مصيدة العدل

إن سعيك وراء تحقيق العدل شيء جيد، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أن العالم بأسره يسعى إلى العدل، فلا تجعل قسطك في تحقيق العدل يصيبك بالشعور بالذنب أو يمنعك عن إكمال حياتك.

لقد عدنا أن نبحث عن العدالة في حياتنا. وحينما لا نتحقق نسرع إلى الشعور بالغضب أو بالاضطراب أو بالإحباط يميل الكثيرون منا إلى أن يجعلوا العدالة جزءاً أصيلاً لا يمكن الاستغناء عنه في كل علاقاتنا بالآخرين. هذا ليس بعدل"، "ليس لديك أي حق في أن تقوم بهذا إذا لم أستطع القيام به" و "هل يمكن أن أقوم بذلك معك؟" تلك هي العبارات التي نستخدمها. إننا

نبحث عن العدالة ونجعل افتقارنا إليها مبرراً لعدم سعادتنا. إن طلب العدالة ليس سيئاً في حد ذاته، لكنه يصبح بمثابة سوط من مواطن الضعف حينما تعاقب نفسك بالمشاعر السلبية عندما تفشل في الوصول إلى العدالة التي تنشدها في هذه الحالة. لا يكون التطلع إلى العدالة هو السلوك الذي يعبر عن احترام الذات. وإنما يكون الجمود الذي قد ينشأ عن عدم وجود العدالة من أساسها في واقعنا هو السلوك المنطوي على إجحاف الذات.

نافذة تركي فكرة العدالة. فرجال السياسة يتسرون إلى العدالة في كل خطبهم التي يلقونها في حملاتهم. إننا في حاجة إلى تحقيق المساواة والعدالة من أجل الجميع. ومع ذلك وبرغم مرور الأيام والقرون يستمر الافتقار إلى العدالة. فالفقر والحروب والأوبئة والبغاء والإدمان وجرائم القتل لا زالت وقائع من واقع حياتنا الخاصة والعامة رغم مرور الأجيال. وإذا استطعنا أن نسترشد بتاريخ البشرية فإننا سنكتشف أن غياب العدالة سوف يستمر في مستقبلنا.

إن الظلم واقع ثابت. لكنك بتركك الحديث الذي لا حدود له يمكن أن تختار محاربة هذا الظلم وأن ترفض كل ما يدفعك إلى الجمود العاطفي بسببه. يمكن أن تعمل جاهداً لمساعدة على استئصال هذا الظلم. يمكنك أن تعزم على ألا يسبب لك هذا الظلم مرارة نفسية.

والفنانون تركي فكرة العدالة. فالفنانون يريدون العدالة. وهناك البعض منهم من يسعى جاهداً لتحقيقها. لكن هذا لا يتحقق بوجه عام. فمن معه مال لا يتم إدانته. وأصحاب السلطة وأصحاب النفوذ

كثيراً ما يشعرون اشمئزاز برجال الشرطة ورئيس الولايات المتحدة وتأتيه يتم العفو عنهما و تخفيف الحكم الصادر ضدهما في جرائم بيئة أما الفقراء فهم يملئون السجون وليس بوسعهم أي شيء لسجن هذا النظام هذا ظلم، لكنه الواقع لقد أصبح "سبيرو أجنيو" قريباً بعد أن تهرب من ضرائب الدخل، ومن ثروة "ريتشارد نيكسون" وقضى المواطنون معه تصوراً فلائن في سجن غير مشدد الحراسة، في حين أن الفقراء وعدد من الأقليات يقبعون في الزنزانة في انتظار المحاكمة أو في انتظار تصيص من الأمل .ن زيارة واحدة لأي محكمة أو لأي قسم من أقسام الشرطة سوف تثبت لك أن أصحاب النفوذ لهم مجموعة منفصلة من القوانين والأحكام، رغم أن السلطات تنكر ذلك بشدة أين العدالة؟ لا يكاد لنا إلك حين نمر بحادثة الظلم فإن هذا قد يحوز فعلاً على إعجابنا، ولكن حين نركز إلى التأثر والقلق بسبب هذا الظلم فإن ذلك يشعه في عصابيته الشعور بالذنب أو البحث عن استحسان الآخرين أو أي شكل آخر من أشكال سلوكيات تعذيب الذات التي تشكل موطن ضعفك

■ "هذا ليس عدلاً!" شعار العلاقات غير الفعالة

إن طلبك للعدالة قد يتخلل علاقاتك الشخصية ويحول بينك وبين الاتصال بفعالية مع الآخرين. وشعار "هذا ليس عدلاً" هو من أكثر الاستجابات شيوعاً وتدميراً للذات التي تصدر عن شخص ضد شخص آخر. فلكي تعبر عن إحساسك بالظلم بسبب شيء يحدث لك يجد أنه لزاماً عليك أن تقرن نفسك بشخص آخر أو بمجموعة

من الأشخاص، وتفكر بالطريقة التالية "إذا كانوا يستطيعون القيام به فإنني أستطيع القيام به أيضاً". ليس من العدل أن تأخذ أكثر مني". "لكنني لم أعتد على القيام بهذا معك فما الذي دفعك إلى القيام به؟" وتصبح جميع توجهاتك العقلية على نفس المنوال. في هذه الحالة فإنك تحدد ما هو صالح لك بناءً على سلوك شخص آخر وكأنهم، وليس أنت، هم المسئولون عن مشاعرك. إذا كنت مزعجاً بسبب تحرك من القيام بشيء، قد قام به شخص آخر فإنك تكون بذلك قد أعطيتهم الفرصة في الهيمنة عليك. وفي كل مرة تقارن فيها نفسك بالآخرين فإنك تلعب لعبة. هذا ليس عدلاً، وتتحول من الاعتماد على النفس إلى التفكير الخارجي الذي يوجهه الآخرون.

إحدى عملائي وهي شابة تتمتع بجاذبية واسمها "جودي" تجد مثلاً جيداً على هذا النوع من التفكير المدمر للذات. "جودي" كانت تشكو دائماً من حياتها الزوجية البائسة التي مر عليها خمس سنوات. في إحدى الجلسات السابقة للعلاج النفسي قامت "جودي" بتمثيل خلاف بينها وبين زوجها أمام المجموعة. وحينما كان الشاب الذي يلعب دور الزوج الذي كان يعمل مدرباً للتأمين يقول لها أشياء لا تصدق. كانت "جودي" تستنكر ما قاله قائلة "لماذا قلت هذا؟ إنني لا أقبل لك أبداً أشياء كهذه"، وحينما كان يذكر أطفاله كانت "جودي" تقول "هذا ليس عدلاً. إنني لا أفهم الأطفال في أي خلاف بينك أبداً" وحينما أخبرها الزوج أنه سوف يخرج لقضاء سهرة خارج البيت، كانت "جودي" تجادل ثانية بقولها "هذا ليس عدلاً، أنت تخرج دائماً أما أنا فلابد أن أظل في البيت مع الأطفال"

وكأن "جودي" تقوم بتسجيل كل التناقضات في حياتها الزوجية في سجل نقاط. فوحدة لك وواحدة لي. لابد من العدل في كل شيء. فإن تصرفتُ بطريقة معينة فلابد أن تتصرف أنت بنفس الطريقة. فلا عجب أنها كانت تداله وتشعر بالاستياء في أغلب الأحيان إن أنها كانت تقنع نفسها كثيراً بتحقيق العدالة بدلاً من أن تفحص أو تبحث من اجل تحسين حياتها الزوجية.

تحدث جودي عن العدالة كان بمثابة أزمة عصابية. إنها كانت تقوم بتقييم سلوك زوجها على أساس سلوكها الشخصي. وتبني سعادتها على أساس سلوك زوجها. انها إن تمكنت من الكف عن سلوك مقارنة نفسها بزوجها، وبدأت في البحث عن الأشياء التي تريده دونما الحاجة إلى الشعور بأنها مدينة للآخرين فإن علاقتها يمكن أن تتحسن بشكل واضح.

إن العدالة مفهوم خارجي. طريقة للهروب من تحملك لمسئوليتك تجاه حياتك. بدلاً من أن تنظر لهذا الشيء أو ذاك على أنه ليس عدلاً، يمكنك أن تقرر ما تريده بالفعل ثم تبدأ في وضع الاستراتيجيات التي توصلك إليه، بغض النظر عما يريده أو يفعله إنسان آخر. هناك حقائق بسيطة، وهي أن كل إنسان يختلف عن الآخر، وأن شكواك من الآخرين لن تكون بأي حال من الأحوال أفضل من أن تقوم بتغييرات بحياتك بنفسك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتخلص من سلوك الرجوع كثيراً للآخرين لتلقي المسئولية عليهم. وأن تتخلص من تركيزك الدائم على ما يفعله الآخرون. يقوم بعض الناس بأعمال بسيطة وبنواصون روائح هائلة. وآخرون بقمة ترفيتهم بسبب المحسوبية رغم أنك أنت الذي تستحقها. زوجتك

وأولادك سوف يستمرون في القيام بأعمال تختلف عما تقوم به أنت. لكنك إن ركزت على نفسك بدلاً من أن تقارنها بالآخرين فلن تكون هناك أدنى فرصة لأن تضيق نفسك بسبب الافتقار إلى العدل الذي تبحث عنه. إن كل أنواع العصاب وبشكل واقعي مرجعها إلى جعلك سلوك الآخرين اهم بكثير من سلوكك. فإنك حين تتمسك بعبارات مثل "اذا كان هو يستطيع أن يفعل ذلك فلابد أن أقوم به أنا أيضاً" فإنك سوف تُسير حياتك استناداً إلى شخص آخر. ولن تستطيع أن تستمتع بها أو تبدع فيها.

■ بعض نماذج سلوكيات "طلب العدالة"

إن سلوك البحث عن العدالة هو سلوك يضر بالفعل في كل جانب من جوانب الحياة. حتى وإن كنت من أقل الناس فسوف على اللاحظة فسوف تدرك هذا السلوك في نفسك وفي الآخرين. إليك عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً لهذا النوع من السلوك.

- تشتكي من أن الآخرين يتقاضون مالاً أكثر منك رغم أنهم يؤدون نفس العمل الذي تقوم به.
- تقول إنه ليس من العدل أن تحضر "فرانك سيناترا" أو "سامي" أو "ديفيس" أو "باربارا سترايساند" أو "كاتيش هيبرن" أو "جيري بامك" هذا الدخل الخيالي فتحزن لذلك وتضطرب.
- تتذمر وتتأفف الناس لأن الآخرين يحاسبون الفاسدين ويفلتون من العقاب، في حين يتم إلقاء القبض عليك إن أنت خالفت

القانون. ونصر على ان العدالة ينبغي أن تسود كل شيء، ونرى أنه ينبغي تطبيق القانون على من يخالفون حد السرعة على الطريق السريع، وعلى "ميكسون"

- كل عبارات "هل أنا أعاملك بهذه الطريقة؟" والتي تعترض فيها أنه يسعى على الآخرين أن يكونوا مثلك تماماً.
- دائماً نسرع برد الجميل حينما يفد أحدٌ لك معروفاً. فإن لم أحد يدعوتك إلى الغداء، تشعر بأنه لزاماً عليك أن تدعوه أنت أيضاً على الغداء على الأقل. وكثيراً ما يتم تبرير هذا السلوك بأنه من دواعي الأخلاق الحميدة أو الأدب، لكنه في الواقع بمثابة وسيلة لموازنة كفتي ميزان العدالة.
- تقوم برد لفتة لشخص ما أو تقول "وأنا أحبك أيضاً" بدلاً من أن تقول تحيته إليك دون أن تعبر عن مشاعرك الخاصة في أي وقت شاء. ورد التحية هذا ينطوي على فكرة مفادها أنه ليس من العدالة أن يمنحك شخص آخر قبلة أو يقول لك "إني أحبك" دون أن تقوم بالرد على تحيته لك بالمثل.
- نصر دائماً على توافق وتطابق وانسجام الأشياء مع بعضها. نذكر عبارة إيمرسون التي لا تنسجم مع ما نعتقده وما نصر عليه:

"إن فكرة التطابق والانسجام، تلك الفكرة الحمقاء هي بعبعه وسواس يسيطر على العقول الضعيفة"

إذا أردت دائماً أن تكون الأمور في توافق وانسجام وفي إطارها الصحيح، فإنك من فئة أصحاب العقول الضعيفة.

- وفي المجادلات نصر على قرار واضح وحاسم يتطلب من الرابحين أن يكونوا على حق، والخاسرين أن يعترفوا بأنهم كانوا مخطئين.
- نستغل فكرة العدالة لكي نتفهم الضرر الواقع عليك. لقد خرجت ليلة أمس، وهذا ظلم لي إذ تركتني في البيت وحيداً. ثم تنتابك حالة من القلق والاضطراب بسبب ضياع العدالة.
- تقول إنه ليس من العدل أن يقوم الأطفال أو الآباء أو الجيران بأشياء لا تفعلها أنت. وتشعر بالاستياء من أفعالهم هذه بدلاً من أن تتقبل بعباب العدالة، عليك أن تتأمل جيداً حالة العجز التي تمنعك من أن تتخذ قراراً لنفسك بما هو أنسب لك.
- تقوم بتبرير شيء يعيبك ناتج عن سلوك شخص آخر من خلال قوله "إذا كان يستطيع القيام بذلك فإنني أستطيع القيام به أيضاً" يمكن أن يكون هذا هو الحجة العصابية التي نحتج بها عند الغش أو السرقة أو العبث أو الكذب أو التأخر أو أي شيء آخر لا نفضل أن نعترف به، لأنه لا يتطابق مع منظومة القيم الخاصة بك. فمثلاً نقوم على الطريق السريع بقطع الطريق على سائق آخر لأنه فعل ذلك بك أو نُسرع بتصحيح في مقدمة سيارة بصلة جداً حتى نعوق سائقها لأنه تسبب في الإبطاء من سرعة سيارتك، أو تضيء ضوء السيارة الأمامي لأن قائدي السيارات القديمة يفعلون ذلك، وبوجه عام نقوم بتعريض حياتك للخطر لأن

إحساسك بالعدالة قد تم التعدي عليه. هذه هي طريقة "كن صريحاً صريحاً" التي يستخدمها الأطفال على نطاق واسع بعد أن رأوا آباءهم يسلكون مثل هذا السلوك أمامهم آلاف المرات. إن هذا السلوك هو سبب الحروب إذا اتسع مفهومه إلى حد سخيف.

- تنوي نصف المبلغ من المال على هدية تشتريها مقابل هدية أعطاك إياها شخص آخر. وتقوم برد كل جميل بمثله وبنفس قيمته. وكأنك تتمسك بصحيفة "المثلية" بدلاً من أن تقوم بما ترغب فيه أنت في مثل هذه الأمور. فرغم كل شيء "لابد من العدالة".

فيا ترى ماذا يفوتك بهذه الرحلة القصيرة بحثاً عن سبيل العدالة حيث تجد في نفسك كم تجد في الآخرين نوعاً من التردد والاهتزاز حتى وإن كان ذلك بقدر بسيط. والسبب هو العبارة التي لا جدوى منها والتي تحملها في رأسك "لابد أن تتحقق العدالة في كل شيء".

■ بعض المكاسب السيكولوجية التي نحصلها من وراء تشبثنا "بمطالب العدالة"

إن المكاسب التي نحصلها من وراء هذا النوع من السلوك هي في مجملها تنطوي على إحباط الذات، إذ أنها تصرف الأنظار عن الواقع، وتركز الانتباه على عالم خيالي من نوع ما، ذلك العالم الذي لن يكون له وجود أبداً. وإليك بعض الدوافع الأكثر شيوعاً، والتي

تغريك للتمسك بهذا النمط من التفكير. وهذا السلوك الذي تبحث فيه عن العدالة

- تشعر بشعورك بنفسك لأنك جدير بالاحترام. إن سلوك "البحث عن العدالة" هو طريقة تشعر من خلالها بأنك أسمى وأفضل من الآخرين. وطالما أنك تصر على تحقق هذه العدالة الأسطورية في كل شيء، وطالما أنك حريص على أن تحافظ على التوازن في كل شيء بدونه في صحيفة "المثلية" فسوف تظل متمسكاً بشعورك بأنك أفضل وأسمى من الآخرين. مستمداً بذلك لحظات خاصة بهذا التأنق والترفع بدلاً من أن تعيش بطريقة أكثر فعالية.
- يمكنك أن تتخلى عن مسئوليتك تجاه نفسك وتبرر حالة الجمود التي أنت عليها من خلال إلقاء المسئولية على الناس والأحداث الأخرى التي لا عدل فيها. إنك حين تنفي بالمسئولية عن الآخرين، تبرر عجزك عن أن تحقق لنفسك ما تريد، وأن تشعر بما تجدر أن تشعر به. وبهذه الطريقة يمكنك أن تتجنب المجازفة وأن تتهرب من بذل الجهد اللازم لإحداث التغيير. وطالما أن الخطأ هو السبب وراء ما تشعر به من مشكلات فلن تتغير أبداً حتى يزول هذا الظلم، ولن يزول أبداً.
- إن تعبيرك عن إحساسك بالظلم يمكن أن يجذب إليك الانتباه، وتحوز من خلاله على إشفاق الآخرين عليك وعلى إشفاقك على ذاتك. لقد ظلمك هذا العالم ولابد أن تأسى أنت ولابد أن يأسى معك كل من حولك على حالك. هذه

طريقة جيدة يمكن من خلالها ان تتجنب التعبير كذلك. إذا وقفت الأنظار إليك وشفقة الآخرين عليك وإشفاقك على ذاتك هي المكاسب التي تحصلها من وراء إحساسك بالظلم، وأنت تستخدم هذه المكاسب لتركن إليها بدلاً من أن تنوي مسئوليتك تجاه نفسك. وبدلاً من أن تتخلص من سلوك مقارنة ذاتك بالآخرين

- يمكنك أن تبرر كل ما تسلكه من سلوكيات لا أخلاقية وغير شرعية وغير ملائمة. وذلك بتحميل شخص آخر مسئولية ما قمت به أنت "إذا كان يستطيع أن يفعل ذلك فأنا أستطيع أيضاً". هذه طريقة رائعة يمكن أن تبرر بها أي سلوك تقوم به

- طالما للعدالة يمكن أن تزودك بحجة حسنة تبرر بها سلبيتك "إذا لم يفعلوا شيء، فلن أقوم أنا الآخر بأي شيء". حيلة بارعة يمكنك من خلالها ان تبرر بها كسلك أو تعفك للهرب أو خوفك البالغ.

- إن طلب للعدالة يوفر لك الموضوع الذي يمكن أن تتحدث فيه في أي محادثة. ويساعدك على تجنب الحديث عن نفسك بهؤلاء المحيطين بك. عليك أن تشتكي من كل أنواع الخلل في العالم. لن تعبر شكواك من الأمر شيئاً ولكن على الأقل يتمكن من قتل تلك اللحظات، ومن تجنب التعامل مع الآخرين بأمانة وصدق

- طالما أن لديك مفهوم العدالة فإنه يكون بإمكانك دوماً أن تتخذ القرار العادل.

- يمكنك أن تتلاعب بالآخرين خصوصاً أطفالك، وذلك بأن تذكرهم بأنهم غير عادلين معك إن هم لم يكونوا نسخة طبق الأصل منك. وإن هم لم يقوموا بتدوين كل جوانب العلاقة بينك وبينهم في سجل "المثبة" كالذي تحتفظ به أنت أيضاً إن هذه طريقة سهلة وبسيطة يمكن أن تفرض بها أسلوبك وتحقق بها مآربك.

- يمكنك تبرير سلوكك الانتقامي من خلال تعللك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً. هذه حجة تحتمي بها وذلك من خلال كل أنواع الأفعال السيئة التي تتلاعب من خلالها بالآخرين. إنك تقوم بتبرير انتقامك من خلال تعللك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً ومتكافئاً. فكما تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الجميل بمثله، تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الإساءة بمثلها.

تلك هي المقولة السيكولوجية التي تدفعك لتنشئة طلبك للعدالة. ولكن التخلص من هذه المقولة التي تشجعك على ذلك ليس أمراً مستحيلاً. فيما يلي بعض الطرق الاستراتيجية للتخلص من هذا النوع من التفكير ومحو موضوع الصحة هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من الإصرار الذي لا جدوى منه على تحقيق العدالة

- قم بإعداد قائمة لكل شيء في عالمك تعتقد أنه غير عادل يمكن أن تستخدم هذه القائمة كدليل تسترشد به لاتخاذ

إجراءات عدلة من جانبك. يمكن أن تسأل نفسك هذا السؤال المهم: هل الفعل سيكشف عني إن أنا شعرت بالقلق والانزعاج؟ من الواضح أن الجواب سيكون بـ "لا". ومن خلال مهاجمتك بهذا النوع من التفكير العدل الذي يسبب لك القلق والانزعاج فسوف تكون في طريقك للخلاص من شرك "العدالة".

- عندما تجد نفسك تقول: "هل أفعل بك ما فعلت بي؟" أو أي جمل أخرى من هذا القبيل، يمكنك أن تغيرها لتكون بهذه الصيغة: "بالرغم من أنني أجد صعوبة في قبول ما فعلت الآن إلا أنني أعتقد أن ذلك راجع للاختلاف بيني وبينك". هذا سوف يفتح ولن يغلق قنوات الاتصال بينك وبين الطرف الآخر.
- ابدأ في النظر إلى حياتك الخاصة على اعتبار أنها مستقلة تماماً عما يقوم به أي إنسان آخر. إن هذا سوف يحررك من قيود الإحساس بالظلم وخروج الشاعر حينما يتصرف الآخرون بطريقة تختلف عن الطريقة التي ترغب فيها أنت.
- حاول ألا تنظر إلى كل قرار تتخذه على اعتبار أنه قرار مصيري قد يغير مجرى حياتك، ولكن انظر إليه على اعتبار أنه قرار له أهمية بسيطة. ينادي "كارلوس كاستنيدا" على رجل المعرفة الذي

يحيا من خلال أفعاله لا من خلال التفكير في أفعاله، ولا من خلال التفكير فيما سوف يفكر فيه عندما ينتهي من

فعله هذا. إنه يعرف أن حياته سوف تنتهي تماماً في وقت قريب جداً. إنه يعرف لأنه يرى أنه ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر. وهكذا فإن رجل المعرفة هذا يتصف عرفاً ويمنح عبطاً. وإذا نظر إليه إنسان فإنه يراه كأي إنسان عادي لا يختلف عن بقية الرجال سوى في أنه مسيطر كل السيطرة على الحياة. ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر. فرجل المعرفة يختار أي أمر ويقوم بفعله إذا أهمه ذلك الأمر. إن هذه الحدقة التي يسيطر عليها تجعله يقول بأن ما يفعله مهم بالنسبة له. وهكذا فإنه عندما يقوم به أمام الغير من أفعال فإنه يسحب في صمت ولا يهمه ما إذا كان ما قام به أمراً سيئاً أم حسناً. إن هذا لا يشغل أي حيز من تفكيره.

- يمكن أن تستعيض عن عبارة "هذا ليس عدلاً" بعبارة "إنني أفضل ...". وهكذا بدلاً من أن تصر على أن العالم يجب أن يتصرف وفقاً لما تريد في قبول الواقع، ولكن ليس بالضرورة أن تستحسن هذا الواقع.
- تخلص من عادة الرجوع كثيراً إلى أسلوب وضع نفسك في مقارنة مع الآخرين. يعني أن يكون لديك أهداف خاصة بك ومستقلة عما يقوم به "توم" أو "ديك" أو "هاري". أعلن بأنك لن تكون إلا ما أردت لنفسك دون الانشغال بما لدى الآخرين وما ليس لديهم.
- يمكن أن تصحح لنفسك علناً حينما تستخدم عبارة كهذه. دائماً ما أتصل بك لأبلغك بأني سوف أتأخر. فمادام لم

تتصل بي لتبلغني بأنك سوف تتأخر" فبدلاً من ذلك أشعر بأنه كان من الأفضل أن تتصل بي" بهذا تتخلص من هذه الفكرة المعتلة التي مفادها أن الآخر كان يجب عليه أن يتصل بك، حتى يصبح نسخة منك.

- بدلاً من أن ترد الجميل لشخص ما بأن تعطيه هدية في مقابل هداء أو حفل تم دعوتك إليه. عليك أن تنتظر حتى تأتيك الرغبة في إهداء هدية إليه وابعث له الهدية ومعها مكتوب تقول فيه "أرسلت هذه الهدية إليك فقط لأنك إنسان عظيم. ليس هناك حاجة لأن ترهق نفسك بإهداء الهدايا إلى من أهدى إليك أشياء. فقط عليك أن تقوم بفعل شيء طيب لأنك تريده وليس لأنك مجبر عليه في مناسبة معينة.
- انفق قدر المال الذي تريده أنت على أي هدية. ولا تقيد نفسك بما تم إنفاقه في الهدية التي أُهديت إليك من قبل. تخلص من توجيه دعوات بناءً على أن ذلك أمر واجب أو أن ذلك من دواعي العدالة. قرر من سوف تقابل. واجعل ذلك نابعاً من رغبتك الداخلية، ولا تجعله رد فعل للمؤثرات الخارجية.
- يمكنك أن تبني معايير لسلوك في أسرتك على أساس أن ما تعتقده بناءً على أنت. واترك الحرية لكل فرد من أسرتك في أن يضع معايير السلوك الخاصة به. ثم انظر هل من المستحيل تطبيق تلك المعايير دون أن يجور أحد على حقوق الآخر. إذا شعرت بأن الخروج من البيت ثلاث ليال في كل أسبوع هو أمر ترغب فيه ولكن لا تستطيع القيام به لأنه

لابد من وجود شخص يراقب الأطفال ويعتني بهم. فلا يجب أن تجعل فكرة "العدالة" تؤثر على التحاذل للقرار قد يكون بإمكانك أن تنظم أوقات النفع مع الأطفال بطريقة معينة أو تصطحب الأطفال معك عند خروجك أو أي شيء آخر يمكن من خلاله أن تصل إلى حل يرضي جميع الأطراف. أما أن تتمسك بطريقة "هذا ليس عدلاً" فإن هذا سوف يؤدي إلى استياء الجميع. وتكون النتيجة أن تبقى مسترخياً كن فاعلاً ولا تكن كثير الشكوى بسبب ما تتعرض له من مظالم؛ فلكل مصيبة تعاني منها حل، غير أن هذا الحل لا يتطلب منك أن تكون جامداً بأي حال من الأحوال.

- تذكر أن الانتقام ليس إلا طريقة أخرى يسيطر بها الآخرون عليك. فم بما تقرره لنفسك لا بما يقررونه لك.

ما سبق هو مجرد قليل من المقترحات المبدئية التي سوف تساعدك على أن تكون أكثر سعادة من خلال الكف عن مقارنة نفسك بالآخرين وعن اعتبار حالهم ومواقفهم بمثابة معيار تبني على أساسه سعادتك. لا تشغل بالك بالطبع. ولكن عليك أن تهتم بكيفية التعامل معه والتخلص منه.

٩

■ ضع حداً للتسويف: الآن

ان تأجيل الجهاد لا يكلفك نقطة عرق واحدة.

هل أنت مماطل؟ إذا كنت كالغالب الناس فإن إجابتك على هذا السؤال ستكون بـ نعم. لكن من الأرجح أنك ترغب ألا تحيا هذه الحياة بكل هذا القلق والاضطراب الذي يصاحب تسويفك للأشياء. وأن تجعل هذا طريقة لحياتك. قد تجد نفسك تقوم بتجهيز اعذار كثيرة تبرر أداءها، ولسبب ما تظل جامداً عن التحرك. وعملية المماطلة هذه هي بمثابة جانب شاق ومؤثر من جوانب الحياة. إذا كانت حالتك سيئة فلن يمر عليك يوم تقريباً إلا وتقول فيه لنفسك: أعرف أنه يجب عليّ القيام بهذا، ولكنني سأقوم به في وقت لاحق. من الصعب أن تلغي سالفاً على الفور

الخارجية، وأن تجعلها سبباً في مماطلتك. تلك المماطلة التي هي جزء من دواعي الصعب. أنت المسئول مسئولية تامة عن مماطلتك وعن ما يترتب عليها من اضطراب أو قلق.

ان المماطلة هي اكثر مواطن الضعف شيوعاً. فالقلة القليلة من الناس هم من يمكنهم أن يقولوا بثقة إنهم ليسوا مماطلين، على الرغم من ان ذلك لا يمرره على المدى البعيد. وكما هي الحال في جميع مواطن الضعف، فالتسويف كسلوك ليس معيباً في حد ذاته. وأنت بمسطة تقوم بأشياء وتترك أشياء. وتلك الأشياء التي تتركها هي أشياء مهملة وليست مؤجلة. إن سلوك التسويف يتحول إلى سلوك عصابي فقط إذا صاحبه تأثر عاطفي وحالة من الجمود. فإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتأجيل أشياء وحسب ذلك، دون الشعور بالذنب أو القلق أو الانزعاج، فعليك أن تتمسك بهذا السلوك بشتى السبل ويمكنك أن تتجاوز هذا الفصل. ومع ذلك، فإن المماطلة بالنسبة لأغلب الناس هي حقيقة بمثابة هروب من أن يحيوا لحظات حاضرهم بشكل طيب كامل بقدر المستطاع.

■ الامل والرجاء والتمني

هناك ثلاث عقبات عصابية تشكل المنظومة التي تشجعك على التمسك بسلوك المماطلة:

"آمل أن يسير الامور وفق ما هو مخطط لها"
"أتمنى ان تكون الأشياء على نحو أفضل"
"أرجو أن يتم الامر على خير"

لبك الحدث الذي يعود عليك من وراء التسويف طالما انك تقول ارجو . ' أو آمل ' أو 'اتمنى . '. يمكنك أن تستخدم هذه العبارات كمبرر أو حجة تحتج بها عند إحجامك عن القيام بشيء. كل الأمنيات والآمال هي مضيعة للوقت، وهي حماقة كحماقة من يعيشون على أرض الأوهام. فهذه الأمنيات والآمال لا تحقق لك أي نفع ولا يتم من خلالها اي امر. انها مجرد عبارات تستخدم مع رغبتك في تجنب التفكير عن مشاعرك واتجاه. الخطوات العملية التي أدركت بأن لها أهمية كبيرة لتتمكن من القيام بأنشطتك الحياتية

بإمكانك أن تقوم بأي شيء قد عزمت القيام به. إن لديك من الموهبة والقدرة والطاقة ما يمكنك من إنجاز أي عمل. اما أن تقوم بإرجاء الأشياء إلى لحظة معينة في المستقبل فانك بذلك تستسلم للسلوك الهروبي وسلوك التشكك في الذات والأخطر من ذلك كله سوف تخدع الذات. فالمماطلة هي وسيلة يمكنك من خلالها أن تنأى بنفسك عن أن تكون قوياً وفعالاً في مواجهة حاضرك متعللاً بأن الأشياء سوف تتحسن في المستقبل

■ التسويف الدائم كطريقة حياة

إليك هذه الجملة التي تنطبق على حالتك من الجمود في لحظات حاضرك 'سوف أنتظر وسوف يتحسن الأمر' ويصبح ذلك عند البعض طريقة للحياة، ودائماً ما يقومون بالتسويف يوم من يأتي أبداً

أحد عملائي وهو مارك جاءني منذ وقت قريب يشكو من حياته الزوجية التعيسة. كان 'مارك' في الخمسين من عمره، وقد مر على زواجه ثلاثون عاماً تقريباً. وعندما بدأنا نتحدث عن حياته الزوجية، بدا واضحاً أنه يعاني من مشكلة هذه منذ امد طويل. 'لم أشعر بسعادة قط . لقد قال ذلك عند نقطة معينة من حديثه. ولقد سألت مارك لماذا هو متمسك بهذه العلاقة رغم كل هذه السنوات التي قضاها في بؤس وشقاء. فكان يرد قائلاً 'لعل الأمل يسوروني أن الأمور سوف تتحسن' ثلاثون عاماً تقريباً من الأمل والرجاء، و مارك وزوجته على نفس حالهما من البؤس والتعاسة

وحينما تحدثنا أكثر عن حياة 'مارك' وزواجه اعترف لي بأنه يعاني من العجز الجنسي منذ عقد من الزمان على الأقل وسألته عن متى له أن يبحث عن حل لمشكلته وكان جوابه 'لا' كل ما فعله أن ظل يتجنب ممارسة الجنس أكثر وأكثر وهو آملاً أن تحل المشكلة نفسها وقد كرر 'مارك' هذه العبارة خلال حديثه كثيرا 'كنت على يقين بأن الاشياء قد تتحسن'

إن 'مارك' وحياته الزوجية كانت بمثابة حالة كلاسيكية من حالات القصور الذاتي. إنه يهرب من مشكلاته ويبرر هروبه هذا بقوله 'إذا انتظرت ولم أقم أي شيء فإن المشكلة قد تحل نفسها'. لكن 'مارك' أغفل أن الأشياء لا تحل نفسها بنفسها. بل تبقى على حالها دون أدنى تحسن. وعلى أفضل الاحتمالات فإن الأشياء قد تتغير لكنها لا تتحسن. إن الأشياء (الظروف والأحداث والناس) لن تتحسن دون تدخل. فإن أصاب حياتك شيء من التحسن فإن ذلك يكون مرجعه إلى خطوة بناءة قمت بها لتحسين حياتك.

دعنا في نظرة أعمق على سلوك المماطلة وعلى كيفية التخلص من تحاول بسيطة وميسورة. المماطلة هي موطن من مواطن الضعف التي يسهل التخلص منها دون كثير من "العناء العقلي" الشاق لأنك أنت المسئول وحدك عن إيجاد مثل هذا الخلل في نفسك دون أي نوع من الدعم الثقافي والذي يعتبر أساسا لكثير من مواطن الضعف الأخرى.

■ طبيعة المماطلة

لقد أطلق "دونالد ماركير" على المماطلة "فن الحياة في ظل الماضي"، وأحب أن أضيف لذلك "وتجنب الحاضر". فأنت تعرف أن هناك أشياء معينة تريد أن تقوم بها لا لأن الآخرين أمروك بها ولكن لأنها من صميم اختيارك. ومع ذلك، فإن الكثير منها لا يتحقق أبداً رغم أنك تخبر نفسك بأنها سوف تتحقق عن قريب. إنك حين تعتزم القيام بشيء في المستقبل، مع أنك قادر على القيام به الآن، فإن ذلك يمكن أن يكون بديلاً مقبولاً عن القيام بهذا الشيء، ويمكن أن تظل نفسك بأنك تُعرض عن القيام بشيء قد شرعت القيام به خوفاً من الشبهة أو الوقوع في الخطأ. إذ فالمماطلة طريقة سهلة يمكن أن تتبعها صديقها كما يلي: "أعرف أنه يجب علي أن أقوم بهذا ولكنني في الحقيقة أحتاج إلى أن أقوم به على نحو صحيح أو قد أشعر بعدم الرضا عند القيام به. لذلك سوف أخبر نفسي بأنني لن أقوم به سيصبح من السهل أن أتقن ذاتي بهذه الطريقة". هذه طريقة ملائمة يمكنك من خلالها أن تقنع نفسك بما أنت عليه من جمود حينما

تكون من الوجب عليك أمام شيء تكرهه أو شيء يصعب عليك أداؤه.

إذا كنت من هؤلاء الذين يحبون بطريقة معينة، ويقولون سوف نعبثر بطريقة أخرى في المستقبل، فإنني أقول لك بأن هذه التصريحات جوفاء، فأنت حينئذ تكون ممن يسوفون ولا يقومون بأي شيء أبداً.

بلا شك إن هناك درجات من المماطلة. من الممكن أن تقوم بوجاء أشياء معينة لوقت معين ثم تقوم بإنجاز هذا العمل قبل أن ينتهي الوقت المحدد، مثلما (في آخر لحظة). وهذه أيضاً صورة أخرى من صور خداع الذات. إنك حين تسوف القيام بشيء، بحيث تقوم بأدائه في قدر ضئيل جداً من الوقت. فقد تبرر السائح السيئة أو الأداء الذي لا يرقى إلى الأداء الأمثل، وتقول لنفسك "فقط لم يكن لدي وقت كاف". لكنني أقول لك إن لديك الوقت الكافي. فأنت تعرف أن الناس الذين لديهم مسئوليات كثيرة، يقومون رغم ذلك بإنجاز أعمالهم. كذلك حين تعصى وقتك وأنت تشكو من الكم الهائل من الأعمال التي يجب عليك القيام بها (مماطل) فإنك تضيع ذلك لحظات حصرك فلا تجد وقتاً للقيام بما تريد.

كان لي زميل يحترف المماطلة. وكان شغله الشاغل أن يحصي هذا الكم الرهيب من الأعمال وأن يتحدث عن هذا القدر الهائل من الأشياء التي يجب عليه القيام بها. وعندما كان يتحدث، كان الآخرون يتأملون من مجرد تصور الطريقة التي يعيش بها. لكن حينما قمت بالتدقيق في حالة زميلي اكتشفت أنه كان لا يقوم إلا

بالقلق جداً من الأعمال. لقد كان لديه كم ضخم وعدد لا حد له من الأعمال التي كان يفكر فيها. ومع ذلك لم يحرز شيئاً أي شيء. إنني أعتقد أنه كان قبل أن ينام يُوهم نفسه في كل ليلة ويُقنعها بأنه سوف يتمكن في اليوم التالي من إنجاز ما لديه من أعمال. كيف يهدأ به حتى إن لم يخدع نفسه ويقنعها؟ من المحتمل أنه قد أدرك أنه لن يستطيع القيام بإنجاز ما لديه من أعمال، ولكن طالما أنه يؤكد لنفسه أنه سوف يقوم بذلك فإن هذا يحقق له نوعاً من الطمأنينة في لحظات حضوره.

ليس بالضرورة أن يتم كلامك عن شخصيتك. إن السلوك يمكن أن يستخدم كمعيار للشخصية، وهو أفضل من الكلام في تفسير جوانبها وتقييمها. فما تفعله في لحظات حاضرك هو المعيار الوحيد الذي يمكن عن طريقه تقييم شخصيتك. كتب "إمبرسون" يقول:

> لا تقل شيئاً فتصرفاتك تدل عليك وتصبح معبرة عن شخصيتك كالرعد الذي يصم أذني فلا أسمع ما تصدر عنك من أقوال تناقض مع سلوكياتك.

ضع هذه الكلمات في الحسبان في المرة القادمة التي تقول فيها لنفسك "سوف يتم الأمر" وأنت تعلم في قرارة نفسك أنه لن يتم. إن كلمات إمبرسون هي ترياق للمماطلة.

■ النقاد والفاعلون

إن المماطلة كطريقة للحياة هي واحدة من الوسائل التي يمكنك أن تستغلها في تجنب القيام بشيء أو الهروب منه. والإنسان الحامل

عادة أن يكون ناقداً، بمعنى أنه يجلس في المؤخرة ويراقب الفاعلين الذين لا يتوقفون ثم يتفلسف منتقداً الطريقة التي يتجر بها الفاعلون أعمالهم. من السهل أن تكون ناقداً. أما أن تكون إنساناً فاعلاً فهذا يتطلب منك جهداً ومجازفة وتميزاً أو تعرضاً زائداً للنقاد. إننا جميعاً نقوم بدفع المال لنستمع لآرائهم.

حين تقوم بملاحظة نفسك وبملاحظة من حولك ثم بتدوين ملاحظاتك عن الجانب الكبير من الحديث الاجتماعي الذي يُخصص للنقد، لماذا؟ لأن الحديث عن طريقة أداء شخص معين في عمل ما أيسر بكثير من أن تكون فاعلاً. ثم بتدوين ملاحظاتك عن أبطال وأفذاذ. أولئك الذين احتفظوا بمستوى عالٍ من التميز توفت عوامل كـ "هنري أرونر"، "جوني كرسونس"، "بوبي فيشر"، "كاثرين هيبرن"، "جزي لوبز" ومن شابههم. إنهم قاعدون على أعلى مستوى. إنهم أبطال بمعنى الكلمة. هل هؤلاء الأبطال يجلسون ليبغضوا أو ينتقدوا الآخرين؟ إن الفاعلين يحققون في هذا العالم ليس لديهم وقت لانتقاد الآخرين. إنهم مشغولون بإنجاز ما لديهم من أعمال. إنهم يعملون. إنهم يقومون بمساعدة الآخرين الذين هم أقل موهبة ونموذجاً منهم بدلاً من أن يتوجهوا بالنقد إليهم.

يمكن أن يكون النقد البناء نافعاً ومفيداً. لكنك إذا اخترت لنفسك أن تقوم بدور المراقب لا الفاعل فإنك لن تنمو ولن تتحسن. وعلاوة على ذلك فقد تستغل نقدك هذا لكي تُحرر نفسك من مسئوليتك عما أنت عليه من جمود، وذلك بأن تُسقط ما فيك من تذلب على هؤلاء الذين يتحركون ويكدون. يمكنك أن تتعلم الطريقة التي يمكنك من خلالها تجاهل هؤلاء الذين يشنعون أخطاء الآخرين

ويتفوقون بسبب ما لديهم من إحباطات. وأول استراتيجية يمكنك الاستعانة بها للتخلص من ذلك أن تتعرف وتكتشف هذه السلوكيات في نفسك وأن تصمم على التخلص منها تماماً كي تتمكن من أن تكون فاعلاً بدلاً من أن تكون نافذاً مماطلاً.

■ الملل كنتيجة للمماطلة

ليست الحياة مملة أبداً. لكن بعض الناس يختارون الشعور بالملل، والذي يحدث نتيجة للعجز عن استغلال لحظات الحضور بطريقة تحقق لك نوعاً من الإشباع الذاتي. إن الشعور بالملل هو اختيار يمكنك أن تختاره لنفسك، وهو نوع آخر من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات والتي بإمكانك أن تستأصلها من حياتك. حين تسوف أو تماطل تستنفد لحظات حاضرك في لا شيء، كبديل عن فعلك بأي شيء. وعدم قيامك بأي شيء هو الذي يسبب لك الملل ثم تسرع إلى الإعلان بأن اللوم على البيئة المحيطة بك وتجعلها المسئولة عما تشعر به من ملل. "هذه الندوة مملة وكئيبة بحق" أو "يا له من متحدث ممل". تلك الندوة وذاك المتحدث ليسا مملين، ولكنك أنت الذي اخترت لنفسك الشعور بالملل. يمكنك أن تتخلص منه بأن تقوم بشيء آخر مستخدماً عقلك أو طاقتك في تلك اللحظة.

لقد قال "صموئيل بتلر": "الإنسان الذي يدع نفسه تشعر بالملل هو إنسان أحقر من الملل ذاته". على طريق فيابست بما نختار الآن يمكنك أن تؤكد لنفسك أنك لن تختار بعد الآن الشعور بالملل ودائماً الاختيار مفتوح أمامك.

■ بعض نماذج سلوكيات المماطلة

إليك بعض صور المماطلة والتي هي بمثابة اختبار أسهل يكشف من أن تصبح فاعلاً:

- تظل في وظيفة، وتجد نفسك متمسكاً بها وتعجز عن أن تنمو وتتحسن.
- تثبت علاقة تزداد سوءاً، كأن تُبقي على حياتك الزوجية (أو على خروبيت) ولا تفعل شيئاً سوى أن تجلس وتتمنى أن يعتري هذا الشيء تغير أو تحسن في المستقبل.
- تعرض عن مواجهة ما يعتري علاقاتك من مشكلات وصعوبات مثل الخجل والرهاب. وبساطة تنتظر تحسن هذه العلاقات بدلاً من أن تحاول أن تقوم بأي شيء بناء من أجل التغلب على تلك الصعوبات.
- لا تسعى لمداواة نفسك من الإدمان بكل أنواعه بما في ذلك إدمان الكحول أو المخدرات أو التدخين، وتقول "سوف أقلع عن ذلك غداً. أكون مستعداً ومهيئاً لذلك". رغم أنك تدرك في قرارة نفسك أنك تسوف. لأنك تشك في قدرتك على ذلك.
- تقوم بتأجيل أعمال شاقة أو وضيعة كأعمال التنظيف والإصلاح والحياكة وأعمال الحديقة والدهان وما شابه. رغم فهمك لأهمية إنجاز هذه الأعمال. ولكن لو انتصرت طويلاً بما فيه الكفاية فلربما قمت هذه الأشياء بأداء نفسها.
- تتجنب مواجهة أو مقابلة الآخرين كمسئول أو صديق أو حبيب أو بائع أو عامل. عن طريق الانتظار يمكن أن تشعر

في النهاية بأنك لست في حاجة للقيام بهذا الأمر رغم أن مواجهتك هذه قد تحسن من علاقتك بالآخرين أو من مستوى الخدمة التي تقدمها لك

- تخلى عن تغيير مسكنك أو موقعك الجغرافي وتظل في نفس المكان طيلة حياتك
- ترجئ قضاء يوماً أو ساعة مع أصدقائك. رغم أن ذلك قد يمنعك كثيراً لأن لديك كماً هائلاً من الأعمال أو لأنك مستغرق ومنهمك في أمور خطيرة وكذلك تُحجم عن الذهاب لتناول العشاء في ليلة معينة أو الذهاب إلى المسرح أو إلى النادي لمتابعة حدث رياضي مع أصدقائك. وتستخدم عبارة "أنا مشغول" كي تؤجل ذلك إلى الأبد
- تقرر أن تبدأ في اتباع نظام غذائي عندما أبقى الأسبوع القادم فمن السهل بالنسبة لك أن تؤجل من أن تكون حاسماً تقول لنفسك "سوف أبدأ في ذلك غداً". ذلك الغد الذي لن يأتي أبداً
- تستخدم اسم أو الإرهاق كمبرر للتأجيل ألم يسبق لك أن لاحظت ذلك الشعور بالتعب الذي ينتابك حينما تكون على وشك القيام بشيء متعب او شاق؟ فقليل من التعب يمكن أن يكون وسيلة رائعة للمماطلة والتسويف.
- أن تعرض حينما تواجه مهمة صعبة أو عملاً شاقاً. فكيف يمكنك أن تقوم بها الآن حينما تشعر بهذا التعب والألم وبذلك يصبح العرض. وكما هو الحال في التعب، وسيلة ممتازة للمماطلة

- حبلة "ليس عندي وقت للقيام بذلك" والتي من خلالها تبرر عدم قيامك بشيء بسبب حدول أعمالك المشحون والذي في الحقيقة به متسع لتقوم بتلك الأشياء التي تريدها
- تطلع بشكل مستمر لإجازة أو للقيام برحلة تحلم بها. وتؤجل ذلك إلى العام القادم
- تحمي من نفسك ناقداً وتستخدم انتقادك للآخرين وسيلة لإزاحة إحباطك عن القيام بشيء
- ترفض النوم بأي فحوصات طبية حينما تشك في وجود خلل عضوي ما لديك فمن خلال تأجيلك لهذا لا تكن في حاجة للتعامل مع حقيقة أن هناك احتمالاً لإصابتك بمرض معين.
- تخشى الاقتراب من شخص ما تحبه، ورغم أن ذلك ما ترغب فيه، لكنك تؤثر الانتظار وعدم الإقدام على ذلك أملاً أن تتغير الأشياء من نفسها
- تشعر بالملل في أي وقت من حياتك ذلك مجرد وسيلة لتأجيل القيام بشيء ما واستخدام الحدث ... كمبرر لعدم قيامك بشيء أكثر إثارة لك
- تخطط ولا تنفذ أي برنامج أعددته للنوم بشارين معينة، "سوف أبدأ في ذلك من الأسبوع القادم".
- تمضي حياتك كلها من أجل أطفالك ودائماً تؤجل سعادتك وتقول كيف يمكن أن تتحمل نفقات قضاء إجازة ولدينا هذه المتطلبات الدائمة الخاصة بتعليم وتربية الأطفال؟"

■ أسباب الاستمرار في التسويف

يتكون أساس التسويف من جزء واحد من الخداع، وجزأين من الهروب. إليك أهم المكاسب التي تجنيها من وراء التعامل بالتسويف.

- من الواضح جداً أن تأجيلك القيام بشيء بعينه الفرصة للهروب من الأنشطة والأعمال الكريهة. قد تكون هناك أشياء تخشى القيام بها أو أشياء تتردد في القيام بها. تذكر أنه ليس هناك ما هو أسود بشكل مطلق أو ما هو أبيض بشكل مطلق.
- يمكنك أن تشعر بالراحة من خلال ممارسة سلوكيات خداع الذات. فالكثير على نفسك يجنبك الاعتراف بأنك تسعى فعلاً في بعض مهنة من لحظات حضرك.
- يمكنك أن تبقى على نفس حالتك إلى الأبد طالما أنك تصر على التأجيل. وهكذا يمكن أن تتخلص من الحاجة إلى التغيير ومن كل المخاوف المصاحبة لها.
- من خلال شعورك بالذل يمكنك أن تلقي باللوم على شخص ما أو شيء ما وتجعله المسئول عن تعاستك. وهكذا فإنك تريح المسئولية بعيداً عنك وتلقي بها على النشاط أو العمل الممل.
- من خلال كونك نافذاً يمكنك أن تشعر بأهميتك وذلك على حساب الآخرين. وهذه طريقة تجعل من خلالها أداء

الآخرين أسوأ لتسمو بنفسك وتعتز بها. وهذا مزيد من خداع الذات.

- من خلال انتظارك تحسن الأشياء من تلقاء ذاتها فإنك تحمل العالم مسئولية نفسك، لا تبدو أن الأشياء سوف تتحسن من أجلك. إن المماطلة في نظرك هي طريقة عظيمة يمكن من خلالها أن تحسب القيام بشيء.
- يمكنك أن تتجنب الفشل من خلال تجنبك كل الأنشطة والأعمال التي تنطوي على نوع من المخاطرة. وبهذه الطريقة لن تكون مضطراً في أي وقت من الأوقات لأن تواجه مشكلة عدم ثقتك بذاتك.
- تتمنى أن لو كنت قد حدثت أشياء معينة. وهذا يعطيك فرصة العودة إلى حياة الطفولة المطمئنة والآمنة.
- يمكنك أن تحظى بتعاطف الآخرين معك وإشفاقك على ذاتك بسبب هذه الحالة من القلق التي تعيشها، والتي تنشأ عن عدم قيامك بما كنت تود القيام به.
- يمكنك أن تبرر أداءك السيئ أو الذي هو أدنى من المعدل الشيء، مثل إنك تماطل لوقت طويل بما فيه الكفاية ثم تقوم به في آخر لحظة، وتعلل حينئذ قائلاً "كل ما في الأمر أنه لم يكن لدي وقت كاف".
- من خلال تأجيلك القيام بشيء، قد تصبح قادراً على أن تجعل شخصاً آخر يقوم بهذا الشيء من أجلك. وهكذا تصبح المماطلة وسيلة للتلاعب بالآخرين.

- إن تحبيك لشيء يمكنك من أن تخدع نفسك من خلال اعتقادك بأن هذه هي شخصيتك رغم أن شخصيتك الحقيقية تختلف عن ذلك تماماً.
- من خلال تحبيك لعمل معين يمكنك أن تتجنب النجاح فعندما لا تنجح سوف تتجنب الشعور بالرضا عن نفسك ومن ثم تتفادى كل المسئوليات التي تصاحب النجاح.

والآن وبعد أن تبينت الأسباب والدوافع التي تدفعك للمماطلة والتسويف، يمكنك أن تبدأ في اتخاذ الإجراءات اللازمة للتخلص من موطن الضعف هذا والذي هو مدمر للذات.

■ بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التخلص من سلوك التسويف والمماطلة

- قم باتخاذ قرار بأن تعيش خمس دقائق وراء خمس دقائق وبدلاً من التفكير في أعمالك على المدى الطويل، فكر في حاضرك. وحاول أن تستغل فترة الخمس دقائق في أداء شيء تريد أداءه، معوضاً بذلك عن تأجيل أي شيء قد يجلب لك الرضا ويحقق لك إشباعاً.
- اجبر نفسك وابدأ في القيام بشيء كنت تقوم بتأجيله. ابدأ في كتابة خطاب أو مطالعة كتاب. سوف تكتشف أن جانباً كبيراً من تسويفك وتأجيلك لا داعي له. لأنه من المحتمل جداً أن تجد العمل الذي اعترضت عنه من قبل ممتعاً إذا أنت أقلعت عن التسويف والمماطلة. بكل بساطة سوف

تساعدك هذه البداية على التخلص من الغش الذي ينتابك عند إقدامك على القيام بهذا العمل.

- اسأل نفسك "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي إن أنا فعلت ما أقوم بتأجيله الآن؟" من المؤكد أن الإجابة ستكون تافهة بدرجة أنها قد تدفعك لأن تتحرك. قم بتغييره حوفك وسوف تجد أن ليس هناك من مبرر لتعلقك به.
- خصص لنفسك وقتاً محدداً (وليكن يوم الأربعاء، من الساعة العاشرة حتى الساعة العشرة والربع مساء)، وجعله قاصراً على أداء العمل الذي كنت قد اعتدت على تأجيله. سوف تكتشف أن الجهد المبذول خلال خمس عشرة دقيقة غالباً ما يكون كافياً للتغلب على سلوك المماطلة.
- تذكر نفسك على أنك كثيراً ما تستطيع أن تبتدئ القلق والرهبة من الأشياء التي يتعين عليك القيام بها. لذا في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضيق من القلق الذي ينتابك عند تأجيلك لشيء.. تذكر أن الذين يحبون أنفسهم لا يؤدونها بهذه الطريقة.
- عليك أن تنظر نظرة واعية إلى حاضرك. عليك أن تدرك ما الذي تحبه في لحظاتك الحالية، وابدأ في التعامل مع الخوف من أن تعيش حياتك بفعالية. إن المماطلة تعني أنك تضع حاضرك بقلق على حدث مستقبلي. فإذا أصبح هذا الحدث حاضراً (آن أوانه) فلابد أن يزول القلق بشكل نهائي.

- أقلع عن التدخين الآن! ابدأ في نظامك الغذائي في هذه اللحظة. توقف عن تناول المسكرات. في هذه اللحظة ضع هذا الكتاب وقم بتمرين الضغط كبداية لتمريناتك التي كنت تحبها من قبل. هذه هي الطريقة التي يمكنك أن تعالج مشكلاتك بها. عن طريق العمل من الآن. قم بما تريده! إن الشيء الوحيد الذي قد يعوقك هو "أنت". وتلك الخيارات العصابية التي قد اخترتها لأنك لا ترغب بتوتك التي تدب بالفعل. بدلاً من أمر بسيط. فقط قم به!
- مد في استخدام عقلك بمعايبة للقيا، بما كان مملاً بالنسبة لك من قبل. في أي اجتماع، قد بتعبير رتابة الموضوع بطرح سؤال يتصل بـ يبدو مدفشد في الاجتماع أو أطلق العنان لعقلك ليهيم في أمور متبرة ككتابة قصيدة أو حفظ ٢٥ رقماً باتجاه عكسي. وذلك فقط من أجل تدريب الذاكرة. خذ قراراً بألا تشعر بالملل بعد الآن.
- حينما يبدأ شخص ما في انتقادك، اسأله هذا السؤال "هل تعتقد أنني في حاجة إلى نقد الآن؟" أو حينما تجد نفسك قد أصبحت ناقداً اسأل من يرفقك ما إذا كان في حاجة لبضع الى نقدك، وإن كان يريد ذلك بالفعل فاعرف منه السبب. كل هذا سوف يساعدك على أن تنتقل من صفوف المتاك إلى صفوف المغلبين.
- تأمل حياتك جيداً. هل أنت تقوم بما كان يمكنك أن تقوم به إذا علمت أنه لم يتبق في عمرك سوى ستة أشهر. فإذا لم يكن الأمر كذلك فمن الأفضل أن تبدأ القيام به لأنه،

وبصورة نسبية، هذا كل ما لديك. سواء وُهبت الخلود أو كان عمرك ثلاثين عاماً أو ستة أشهر فهذا الفارق الزمني لن ينفعك بشيء. محبتك كلها هي مجرد درة. وتأجيلك لأي شيء لا معنى له ولا معرى من ورائه.

- كن شجاعاً وقم بالعمل الذي عكفت على تجنبه. خطوة واحدة شجاعة منك سوف تخلصك من كل هذا الخوف. كف عن إجبار نفسك بأنك لابد أن تتصرف وتؤدي العمل بطريقة جيدة. ذكر نفسك بأن قيامك بالأمر أهم بكثير من إجادتك له.
- خذ قراراً بألا تتعب قبل أن يحين وقت النوم. لا تدع لنفسك الفرصة في أن تستخدم التعب أو المرض كمهرب أو كذريعة لتأجيل قيامك بشيء ما. من المرجح أن تجد أنه حينما تزيل سبب مرضك أو تعبك -والذي هو تجنبك القيام بعمل معين- أن المشكلات الجسمانية قد اختفت بصورة تلقائية.
- تخلص من كلمات كهذه "آمل"، "أتمنى"، "أرجو"، من قائمة مفرداتك. فهذه الكلمات تعتبر بمثابة وسائل نستعملها في إرجائنا لعمل معين. فإذا وجدت أن هذه الكلمات تتسلل إلى حديثك فاستبدلها بعبارات جديدة. يمكنك مثلاً استبدال عبارة "آمل أن تتيسر الأمور" بـ "سوف أقوم بتحقيق ذلك".
- وعبارة "أتمنى أن تصبح الأشياء أفضل مما هي عليه" إلى "سوف أقوم بالأشياء الذاتية حتى أتأكد من أنني أشعر بالتحسن".

- وعبارة "أرجو أن يصبح كل شيء على ما يرام" إلى "سوف أجتهد حتى يكون كل شيء على ما يرام"
- احتفظ بيوميات تدون فيها سلوكياتك التي تشكو أو تنتقد الآخرين من خلالها. من خلال تدوينك لهذه الأفعال سوف تحقق شيئين: سوف تدرك إلى أي مدى تطغى سلوكياتك الدافعة على حياتك، ستتبين ذلك من خلال تكرار هذه السلوكيات وأشكالها والأحداث والذين الذين يتمحور نقدك حولهم. وسوف تكف نفسك كذلك عن انتقاد الآخرين لأن تسادلك هذا سوف تصبح الكتابة عبء في صحيفتك بمثابة شيء يؤلمك
- إذا كنت تقوم بتأجيل شيء ما ينتظر الآخرين (كانتقالك من مكان إلى آخر أو وظيفة جديدة)، فبإمكانك أن تعقد موعداً أو مقابلة مع هؤلاء الأشخاص لتعرف آراءهم. كن شجاعاً عند حديثك عن مخاوفك الشخصية وانظر ما إذا كنت سوف لأسباب في عقلك أنت وحدك. من خلال طلبك المساعدة من صديق حميم لك كي تتخلص من المماطلة، سوف تجعل الجهد مشتركاً. مرة سوف تتخلص من قدر كبير من هذا القلق الذي يصاحب المماطلة وذلك من خلال إشراك الآخرين معك في الأمر
- كتب عقداً بينك وبين من تُحب ينص على أنكما سوف تقومان بكل الأعمال التي تريدانها والتي ربما كنتما تقومان بتأجيلها فيما مضى. اجعل كل طرف في العقد يحتفظ بنسخة منه، وقرر عقوبات لمن يخالف بنود العقد. سوف

تجد أن هذه الطريقة نافعة ومحببة لك على المستوى الشخصي، سواء كان ذلك في لعبة معينة أو في عشاء خارجي أو قضاء عطلة أو زيارة مسرح. لأنك سوف تشترك في أنشطة ستجد أنها ممتعة بالنسبة لك

إذا أردت أن تعيش الحياة. فلا تشتك منه. فمن شيئاً بدلاً من أن تستعد لخطاب حاضرك بكل صور القلق المؤقتة والتي تصاحب تأجيلك لشيء معين. عليك أن تتولى مسئوليتك نحو موطن الضعف الخاص هذا. عش حاضرك كن فعالاً ولا تكن من أصحاب الأماني أو من الذين ينتقدون الآخرين

١٠

■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصبح فيها الانسان واحداً، يكون السجن للبهائم إن يجد بعض من السر

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام. احذر أن أعني التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إلى حياتك بطرق لا حصر لها ويصبح الإجهاز عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك عناء السلوك الموجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية القيام بشيء لم تكن لتحذره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومعاناة العش هي مسألة صعبة، خصوصاً أن مجتمعنا يطلب تلبية آمال معينة في علاقاتك الخاصة، والتي تضم الأبوين والأصدقاء والمسئولين والأحباء.

إن مغادرتك العش يعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش بخيارك نفسك السلوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانفصال عن الآخرين في حال من الأحوال. فإنك إذا استطعت بطريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين. ولم تعد هذه الطريقة محققة لأهدافك فربما يمكنك حينئذ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحول تمييزاً. إن الإشكالية/التبعية السيكولوجية تعني في الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار. وتصرف على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كما تعني تنازل من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسئولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وسلبيتها. وهذا يماثل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو إلى العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فإنك حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يصبح الاضطرار أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فالاضطرار يولد الشعور بالذنب والإشكالية. في حين أن الاحترام يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر. وسوف يترتب على ذلك نوع من الضغط واضطراب مشاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يقصد عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين. ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. فهي النقطة التي تصبح فيها في حاجة إلى

١٠

■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصبح فيها الاثنان وحداً، تكون التضحية النهائية أن تجد نصفين من الشعر.

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام الحياتية. إن أعمى التبعية والاعتماد على الآخرين تتمثل في حياتنا بطرق لا حصر لها ويصبح الاختيار علينا أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الموجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية القيام بشيء لم تكن لتحتاجه لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العش هي مسألة صعبة، خصوصاً أن مجتمعنا يضعنا تلبية آمال معينة في علاقاتنا الخاصة، والتي تضم الأبوين والأطفال والمسئولين والأحباء.

إن مغادرة العش تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش وتختار لنفسك السلوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانسحاب من الآخرين بأي حال من الأحوال. فبذلك إذا استطعت طريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين، وإذا تعلمت هذه الطريقة بحيث لا تهددك فإنه يمكنك حينئذ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الانكباب/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار، وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كما تعني استيائك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسئولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وأساسها وهي تماثل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فأنت حينئذ تعاني من قهر الذات وبذلك يتضح أن الاضطرار أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فالاضطرار يولد الشعور بالذنب والاتكالية، في حين أن الاختيار يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر، وسوف يترتب على ذلك نوع من السخط واضطراب الشعور في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لا أعني أني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين. ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. فهي اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

الآخرين. تصبح قيمها عندما تحركه الأهواء. إذا تركك الشخص الذي أنت محتاج إليه أو غير رأيه أو مات فستكون تلك إلى الخمود أو التداعي أو حتى الموت. المجتمع يعلمنا أن ننكل سيكولوجياً على مجموعة معينة من الناس كالأبوين وغيرهم. وطالما أنك تشعر بأنك مضطر إلى القيام بشيء لأنه هو المنتظر منك في إطار علاقة معينة. وطالما أن قيمك به يصنع نوعاً من الاستياء أو يولد عدم قيامك به نوعاً من الشعور بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك من بين هؤلاء الذين يسعى عليهم بذل الكثير للتخلص من موطن الضعف هذا.

ويبدأ سلوك الانكالية في الشيء داخل في نطاق الأسرة ومن خلال الطريقة التي كان يتعامل بها الأبوان معك وأنت طفل، ويظهر في الطريقة التي تتعامل بها مع أطفالك اليوم. كم عدد الحمل الذي تدعو إلى الانكال السيكولوجي وتحملها في عقلك إلى اليوم؟ وكم منها تفرض على أولادك؟

■ شرك الانكالية في تربية الطفل والأسرة

لقد أنتج والت ديزني فيلماً رائعاً منذ سنوات بعنوان Bear Country. كان العالم يتعقب إحدى الدببة وصغيرها الرضيعين خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياتهما. قامت الأم بتعليم صغيريها طريقة صيد الحيوانات وصيد الأسماك وتسلق الأشجار. لقد علمتهما كيف يحميان نفسيهما حينما يواجهان أي نوع من الأخطار. وفي يوم ما قررت الأم ولأسباب غريبة أنه قد آن الأوان كي تترك ولديها أخيرتهما على تسلق إحدى الأشجار ودون أن تلتفت إليهما

تركتهما ورحلت. تركتهما إلى الأبد. فعقول الدببة رأت الأم أنها قد قامت بمسئوليتها كأم نحو صغيريها. بها لم تحسب أن تلاعب بهما ليقوما بزيارتها في كل يوم أحد بالقارب. لم تتهمهما بأنهما يكران للجميل. ولم تهددهما بأنها سوف تصاب بالانهيار العصبي إذا ما حبا أملها. لكنها ببساطة تركتهما يذهبان. وفي كل المملكة الحيوانية. فإن رعاية الآباء تعني تعليم المهارات الضرورية كي يستقلوا بأنفسهم ثم تركهم بعد ذلك. ونحن كثير لدينا نفس الغريزة التي تدفعنا إلى الاستقلالية. لكن الحاجة العصابية إلى أن نعيش حياتنا من خلال أطفالنا يبدو أن بها الغلبة. بدلاً من السعي لتربية الأطفال على الاستقلالية نتمسك بفكرة مدمرة وهي تربية الأطفال على التعلق بالآخرين والانكال عليهم.

ماذا تريد لأطفالك؟ هل ترغب في أن تكون لديهم قدر عال من احترام الذات وبث الثقة بالنفس، وألا يشعروا بأي نوع من الاضطراب العصبي، وأن يكونوا محققين لأنفسهم، وأن يكونوا سعداء؟ بالطبع أنت ترغب في ذلك. ولكن كيف يمكنك أن تساعدهم كي تصل هذه النتيجة؟ فقط عن طريق أن تكون أنت على هذا الحال. فالأطفال يتعلمون من سلوك من يقتدون بهم. فإذا كان يملؤك الشعور بالذنب ولا يكونوا كذلك فإنك تكون كمن يبيع منتجاً فاسداً. فإذا كنت تمثل قدوة وسوداً للاستخفاف بالذات فسوف يتعلم أطفالك أن يتبعوا نفس اتجاهاتك هذه وأن يتوجوا تطبيقها على أنفسهم. بل والأهم من ذلك أن تعرف أنه إذا أعطيت لأطفالك من الأهمية أكثر مما تعطيه لنفسك فإنك بذلك لا تساعدهم بشيء، بل كل ما تفعله هو أنك تعلمهم أن يقدموا الآخرين على أنفسهم،

وأن يتصرفوا في مسؤولية دون تحقيق أي إشباع لأنفسهم. إن هذه المعرفة فائقة لا نستطيع أن نمنح أطفالك الثقة بالنفس، إذ لابد أن يكتسبوها عن طريق مشاهدتهم لك وأنت تعيش بنفس الطريقة. فقط من خلال تعاملك لنفسك على اعتبار أنك أهم شخص. ومن خلال عدم التضحية الدائمة بنفسك من أجل أطفالك. ستعلمهم الثقة والإيمان بأنفسهم. أما إذا كنت مضحياً، فأنت تمثل نموذجاً لسلوك التضحية. وهذا يعني سلوك التضحية؟ إذ يعني أنك تضع الآخرين أمامك وتقدمهم على نفسك التي لا تحبها طلباً للاستحسان ولغيره من السلوكيات العقلية. والعمل من أجل الآخرين يكون أحياناً شيئاً جديراً بالقبول. فإن أصبح هذا العمل على حساب نفسك فإنك حينئذ لا تقوم بشيء سوى تعليم الآخرين نفس النوع من سلوك توليد الاستياء.

منذ الوهلة الأولى فإن الأطفال تكون لديهم الرغبة في القيام بأشياء بمفردهم من أجل أنفسهم. يمكنني أن أفعل ذلك بنفسي!"، "انظري يا أمي، أستطيع أن أقوم بهذا دون مساعدة من أحد"، "سوف أطعم نفسي" وتظهر هذه النوادر في الظهور. وفي الوقت الذي يكون هناك قدر كبير من الاتكالية على الآخرين في تلك السنوات المبكرة من حياة الطفل فإن هناك أيضاً اتجاهاً واضحاً نحو الاستقلال الذاتي تظهر بوادره من أول يوم تقريباً.

"روكسانا" الصغيرة وهي في سن الرابعة، كانت تلجأ إلى أمها وأبيها حينما يجرحها أحد أو حينما تكون في حاجة إلى دعم عاطفي من أي نوع. في سن الثامنة والعاشرة من عمرها كانت تنصت إليهما بما في نفسها. وفي الوقت الذي كانت ترغب في أن ينظر إليها

الآخرون على أساس كونها فتاة كبيرة ("سوف أقوم بربط أزرار معطفي!"). كانت تريد دعماً من أب حاز أو أم حنونة ("انظري يا أمي لقد خرجت ركبتي وهاهي تنزف") إن مفهوم الذات لديها كان ينمو من خلال آراء والديها والأشخاص المهمين في حياتها. بحلول بلغت "روكسانا" الرابعة عشرة من عمرها. وعادت إلى المنزل ذات يوم وهي تبكي لأنها تشاجرت مع إحدى صديقاتها، وجرت إلى حجرة نومها وأغلقت الباب وراءها بشدة. ثم جاءتها أمها وطلبت منها أن تتحدث إليها. ودلك بنفس طريقتها الحانية. عندئذ أجابت "روكسانا" والدتها بعبارات غير واثقة "لا أريد الحديث عن ذلك. غبي وشاب" وبدلاً من أن تفهم الأم أن هذا المشهد السيء هو دليل على أنها كانت بحالة في دورها كأم، وأن "روكسانا" الصغيرة التي كانت تحترمها -رغم كل مشكلاتها أصبحت الآن ترغب في أن تعالج مشكلاتها بنفسها (استقلال عاطفي). اعتقدت الأم أنه لم يكن لدى الأم أي استعداد لتدع ابنتها تحل مشكلاتها بنفسها وبطريقة مستقلة. إنها لازالت تنظر إلى "روكسانا" على أنها لازالت طفلة صغيرة. لكن إذا أصرت الأم على موقفها هذا وأجبرت ابنتها على الحديث عن مشكلاتها فسوف تنال خطأ وفراً من استياء ابنتها "روكسانا".

إن رغبة الطفل في الخروج من هذا العش رغبة قوية، ولكن عندما يصبح النمل وتصبح التضحية بمثابة الزيت الذي تُشحم به ماكينة الأسرة فإن انتباه بمغادرة العش والذي هو أمر طبيعي يصير أزمة. أما مغادرة العش في ظل جو مريح وملائم من الناحية العقلية فلا تتضمن أي نوع من الأزمات أو الاضطرابات. فهي نتيجة

طبيعية للحياة العائلة. عندما تصطدم بقدرة العمل بصبغة الشعور بالذنب والخوف من الاحباط، فسوف ستمر هذه المشاعر عبر الحياة بين وفي بعض الأحيان تصل إلى حد أن تصبح العلاقة الزوجية قائمة على أساس تربية الأبناء لا على أساس كونها علاقة مشتركة تنشأ أساساً من تقاربهما

إذن ما أهدافك التي تريد تحقيقها من خلال دورك كأب/أم، وما الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها من وراء تخطيطك لعلاقة حالية فعالة مع والديك؟ بالتأكيد فإن الأسرة هي وحدة مهمة في عملية النمو. كما لا يجب أن تكون وحدة مستمرة ودائمة. فلا يجب أن تكون وسيلة توليد الشعور بالذنب والعقاب عندما يسعى أفرادها على احتدامهم إلى الاستقلال العاطفي. وربما تكون قد سمعت الأبوين يقولان "لي الحق في أن أجعل ابني كيف أشاء." ولكن ما هو العائد الذي تعود عليهما من وراء هذا الاتجاه المتسلط؟ عندما تكبر الطفل تصبح لديه مشاعر الكراهية والاستياء والغضب والشعور المحبط بالذنب. عندما تقوم بفحص علاقات فعالة بين آباء وأطفالهم لا يعودها أي نوع من المطالب أو أي شكل من أشكال القهر. فسوف تكتشف أن هؤلاء الآباء يعاملون أطفالهم كأصدقاء. فإذا سكب الطفل الكاتشب على المائدة فلا يكون رده كهذا الرد المعتاد "لماذا لا تنتبه لما تقوم به؟ ما لك من وك أحمق؟" ولكن بدلاً من ذلك سوف تجد نفس الرد الذي يتم استعماله مع صديق إن هو سكب أي شيء "هل يمكنني مساعدتك؟". ليس هناك أي نوع من التعسف لأنهم في حوزة آبائهم وإنما هناك نوع من الاحترام لكرامة الطفل. سوف تكتشف كذلك أن الآباء الفعالين يشجعون أبناءهم على الاستقلالية لا

الانكلب، ولا يثورون أبداً بسبب الرغبات الطبيعية التي يبديها أبناؤهم للاستقلال الذاتي

■ مظاهر الاختلاف بين الأسر التي تركز على تبعية الأبناء وتلك التي تركز على استقلاليتهم

في الأسر التي يتصف فيها الاهتمام على الاستقلالية. تُنظر إلى السعي نحو أن يصبح كل فرد مستقلاً بذاته على أنه أمر طبيعي لا على اعتباره تحدياً لسلطة أي فرد. أما التعلق والحاجة فلا يتم التأكيد عليهما. وبالتالي فإنه ليس هناك أي مصلحة تحث على الطفل أو بحل موالاة لأسرته إلى الأبد لمجرد أنه فرد من أفراد تلك الأسرة. وتكون النتيجة أن يشعر أفراد الأسرة برغبتهم في أن يكونوا سوياً ولا يشعرون بأي نوع من الجبر كي يظلوا معاً. سوف يكون هناك أيضاً احترام لخصوصية كل فرد دون أن يُتمر أي فرد على المشاركة في كل شيء. في أسر كهذه يكون للمرأة حياة خاصة بها إلى جانب حياتها كأم وكزوجة. سوف تعطي الأم نموذجاً للحياة العائلة لتحتذي بها أطفالها لا أن تعيش حياتها من أجلهم ومن خلالهم. وتشعر الآباء أن سعادتهم الشخصية هي شيء أساسي لأنه بدون تحقيق هذه السعادة لهم، لن يصبح هناك أي نوع من التدعيم والانسجام الأسري. وهكذا يمكن أن يخرج الآباء من وقت إلى آخر بشكل مستقل دونما الشعور بأنهم ملزمون بأن يظلوا دوماً مع أبنائهم. والأم ليست جارية، لأنها لا ترغب في أن تصبح أعمالها عبداً (خصوصاً للبنات) وهي نفسها لا تريد أن تكون جارية فهي

لا تشعر أنها مرغمة بأن تصل هناك طوال الوقت لتلبية كل حاجات طفلها. وهي تشعر أنها قادرة على أن تُعلي من شأن أطفالها –والعكس صحيح– إذا ما استطاعت أن تحقق ذاتها وأن تقدم إسهامها لأسرتها ولمجتمعها ولثقافتها. وهي تقف على قدم المساواة مع الرجال في هذا العالم.

في مثل هذه النوعية من الأسر لا نجد أي نوع من التلاعب الماكر دلالياً، من خلال توليد الشعور بالذنب لديهم أو إرهابهم. فهم تابعون ومعتمدين على آبائهم. وعندما يكبر الأطفال لا يكون لدى هؤلاء الآباء أي رغبة في إجبار أبنائهم على ربرتهم. إضافة إلى ذلك يكون الآباء مستغلين بحياتهم الشخصية التي يسعون لأن تكون فعالة ولا يكون عندهم وقت لانتظار وصول أطفالهم وأحفادهم كي يجدوا دافعاً أو مبرراً لعيشهم وحياتهم. إن آباء كهؤلاء لا يعتقدون أنه ينبغي عليهم أن يحتضنوا أطفالهم الشدائد والتي قد غدوا هم أنفسهم منها، وذلك لأنهم يدركون أن السعي للتغلب على الشدائد هو الذي أكسبهم ثقة بأنفسهم واحتراماً لذواتهم. فهم لا يريدون أن يحرموا أطفالهم من هذه الخبرات المهمة والنافعة.

هؤلاء الآباء يعتبرون رغبة أبنائهم في الكفاح من أجل أنفسهم مع وجود قدر من مساعدتهم لهم دون غطرسة أو تسلط منهم بمثابة رغبة صحية ولا يمكن تجاهلها أو إنكارها. تحدثت شخصية "ديميان" Demian التي ظهرت في أحد أعمال "هيس" Hesse عن إحدى نوع الحرب التي يمكن أن نسلكها لتستمتع باستقلاليتنا.

عاجلاً أو آجلاً لابد أن نخطو كل ما خطوه بعيداً عن أسرته وعن معلمينا. كل ما نسعى أن نكون له خبرات مستقلة

حتى وإن كان هذا أمراً شاقاً علينا .. أنا شخصياً لم أفصل عن أبوي وعالمهما، ذلك العالم المظلم الكئيب بكفاح صارخ وعنيف ولكنني كنت أشعر بالاغتراب سيئاً فيما، كنت أشعر بالحرب لأن هذا الأمر كان لابد وأن يتم بهذه الطريقة. لقد أصبحت أشعر بعدم الرغبة في تلك الساعات التي لا نهجة فيها والتي أقضيها في زيارتي لبيت العائلة".

بإمكانك أن تجعل عودتك لزيارة بيت العائلة خبرة وتجربة بحتة بنفسك إذ ستضحي على كفاحك من أجل الاستقلال عن أبويك بالمواجهة. إلا إن أصبحت قدوة يحتذي بها أطفالك في كبريائك والإحساس بقيمتها فهم بدورهم سوف يتوجهون بمغادرة العش دونما أدنى شعور بالضغط النفسي أو الأسى على كل من يهمهم الأمر.

لقد احتملت دورتي كأنثى فيشر الأمر في Her Son's Wife:

الأم ليست مجرد شخص تُرجى الاتكال عليه. لكن الأم هي التي تجعل أبناءها في غير حاجة للاتكال على الآخرين".

إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تجعل مغادرتك للعش أمراً طبيعياً أو أن تجعله مُحملاً بالأزمات التي سوف تضر بطفلك وبعلاقتك إلى الأبد. لكنك كنت طفلاً كذلك في وقت من الأوقات، وإذا كنت تعلمت وانتهجت طريقة الاتكال السيكولوجي فربما تكون قد تمت حينما تزوجت باستبدال هذه العلاقة القائمة على أساس الاتكالية بأخرى تقوم على نفس الأساس

■ الاتكالية السيكولوجية وأزمة الزواج

ربما تكون قد تمكنت من حل عقدة اتكالك على والديك وربما أصبحت علاقتك بأبنائك تحت سيطرتك كذلك. وربما تدرك وتفهم حاجة أبنائك إلى الاستقلالية وتشجعهم عليها. لكن ربما لازلت تعاني من مشكلة أخرى من مشكلات الاتكالية في حياتك. إذا كنت واحداً من بين هؤلاء، الذين الذين تركوا علاقة تقوم على الاتكالية على الآباء ودخلت في علاقة أخرى من هذا النوع عندما تزوجت فإن هذا يعد موضعاً من مواطن الضعف التي تحتاج منك إلى التحرك والعمل.

كتب لويس سبيلبرغر عن الزواج في أمريكا يقول:

"الزواج هو علاقة بين الرجل والمرأة، كل منهما يتمتع فيها بقدر أكبر من الاستقلالية ويقدمه كل طرف للطرف الآخر ولم يزل طرف من الطرفين بالتزامات وواجبات محددة".

هناك هنا الكلمتان المفتوحتان: "التبعية والالتزام" واللتان تغيران طبيعة الحياة الزوجية ومعدل الطلاق في بلدنا. هناك حقيقة بسيطة وهي أن معظم الناس لا يحبون الحياة الزوجية وعلى الرغم من أنهم قد يكابدونها أو قد يتخلصون منها عن طريق الطلاق، تستمر أزماتهم النفسية.

إن العلاقة القائمة على الحب كما أسلفنا هي تلك التي يسمح فيها كل طرف للطرف الآخر أن يكون كما يختار لنفسه دون توقعات أو مطالب. إنها رابطة تتسم بالبساطة تجمع بين طرفين كل منهما يحب الآخر بإخلاص إلى الحد الذي لا ينتظر فيه أي طرف

من الطرف الآخر أن يكون على غير الذي أراد لنفسه. الحب هو رابطة تقوم على الاستقلالية لا على التبعية. لكن العلاقة التي من هذا النوع نادرة في ثقافتنا لدرجة أننا نعد شيئاً خرافياً. تحبس رابطة جميع بيك وبيرد وجنت/زوجتك والتي فيها يكون لكل منكما الحرية في أن يكون على النحو الذي يريد. والآن تأمل واقع أغلب العلاقات. انظر كيف تسلل هذه التبعية المطيعة إلى تلك العلاقات وتفسدها.

■ الصورة المألوفة للزواج

القاسم المشترك لأغلب الزيجات هو فكرة السيطرة والخضوع. وفي الوقت الذي قد تتغير فيه الأدوار بشكل مستمر تبعاً لاختلاف مواقف الحياة الزوجية فإن هذا القاسم يظل موجوداً مع ذلك. فأحد الطرفين يسيطر على الطرف الآخر. وكأن ذلك شرطاً من شروط الصداقة. يمكنك أن تتعرف على طبيعة الزواج المألوف من خلال تاريخ إحدى حلاقته ومن خلال تعرفك على الأزمات السيكولوجية الصحية. إليك صورة للزواج المألوف والتي يمثلها هذان الزوجان.

عند الزواج كان عمر الزوج ثلاثة وعشرين عاماً وعمر الزوجة عشرين عاماً. كان الزوج أعلى مستوى في تعليمه عن زوجته بقدر يسير. وعمل في منصب جعله متصوراً من الناحية المادية أما الزوجة فكانت تعمل سكرتيرة أو موظفة أو ربما في وظيفة تهيئ عليها العمل. كأن تكون معلمة أو ممرضة. كانت مهمة المرأة بعد الزواج أن تكون المكان الذي يقضي الرجل فيه شهوته إلى أن تصبح أماً وبعد

أربع سنوات من الزواج أنجب طفلين أو ثلاثة، وأصبحت المرأة ربة منزل تقوم بدورها كزوجة وكأم، وأصبح دورها منصباً على العديد من البيت وبأطفالها وزوجها. ومن الناحية الوظيفية أصبح دورها منصباً على البيت ومن الناحية السيكولوجية أصبحت خاضعة بمطيعة. وأصبح عمل الرجل ذا أهمية كبيرة لأنه هو المسئول عن جلب المال اللازم لإعالة الأسرة. وأصبحت نجاحاته مثابة نجاحات للزوجة، وأصبحت علاقاته الاجتماعية بمثابة صداقات للأسرة. لقد ارتفعت وزادت مكانته في البيت، وأصبح دور زوجته في أغلب الأحيان هو توفير سبل الراحة له بقدر الإمكان. كانت الزوجة تقضي الجانب الأكبر من يومها وهي تتفاعل مع أطفالها أو تتحدث مع جاراتها اللائي وقعن في نفس الشرك السيكولوجي. وحينما كان يحدث لزوجها أي نوع من الأزمات في عمله كانت تعتبر الأزمة أزمتها؛ وبوجه عام فإنه بإمكان أي ملاحظ أو متأمل يتصف بالموضوعية أن يتبين أن هناك طرف مسيطر وطرف خاضع في هذا النسق. فالمرأة قد قبلت وربما بحثت عن هذه النوعية من العلاقة لأنها لا تعرف غيرها. لقد حدث حذو والديها والآخرين في حياتها الزوجية إذ كانت تراهم وتراقبهم أثناء مراحل نموها. وما حدث على الأرجح هو أن حل اعتمادها على زوجها محل اعتمادها على والديها. بالمثل فإن الرجل كان يلتمس امرأة ناعمة الكلام، لطيفة وتؤكد دوماً على حقيقة أنه العائل للأسرة وصاحب الكلمة الأخيرة في كل علاقاته وتفاعلاته. وبذلك فقد حصل كل منهما على ما كان يبحث عنه. وقد قاما بتطبيق كل ما قد وقعت عليه أعينهما –من واقع الحياة الأسرية لكل منهما– على حياتهما الزوجية.

وبعد سنوات عديدة مرت على زواجهما –لنفرض أنها من أربع إلى سبع سنوات– بدأت المشكلات في الظهور. فقد بدأت الزوجة تشعر بأنها في سجن وأنها شيء تافه لا قيمة له كما أصبحت تشعر بعدم الرضا لأنها لا تقدم أي مساهمات ذات أهمية. وبدأ الزوج يحث زوجته على أن تهتم أكثر بشخصيتها وأن تصبح أكثر إيجابية وأن تكون مسئولة عن حياتها وأن تكف عن الأسى على نفسها. تلك هي الرسائل الأولى التي تتناقض بشكل واضح مع ما كان يريده الزوج في بداية الحياة الزوجية "إذا كنت تريدين العمل، فلماذا لا تبحثين عن وظيفة؟" أو "عودي إلى المدرسة". إنه يشجعها على أن تبحث عن مناهج جديدة حتى تتخلص من وهمها هذا. وبحضور أن يصبح حالها مختلفاً عن الحال الذي تزوجها عليه. حال الخضوع والانشغال بمهد البيت ومتطلبات الزوج والأولاد. وإلى الآن لازالت امرأة تشعر بأنها تكون هي المخطئة إن شعر زوجها بأي نوع من التعاسة أو الشقاء. تقول "فيما أخطأت؟" وإذا شعر زوجها بعدم السعادة أو بالإحباط تشعر بأنها قد قصرت في جانب معين أو بأنها لم تعد على تغير القدر من الجاذبية التي اعتقدت أن تكون عليها فيما مضى. تستسلم هذه الزوجة الخاضعة إلى توجيهها العقلي الذي يريد من خضوعها واستسلامها، وتتقبل كأن تمسها بكل مشكلات زوجها وتعتبر نفسها تسبب فيها.

في هذه المرحلة من الحياة الزوجية يصبح الزوج أكثر انشغالاً بالتوقعات الخاصة بعمله وبعلاقاته الاجتماعية وبالنقد المهني. إنه في حريقه إلى أن يرتفع مكانته ويعظم شأنه، ولم يعد يتحمل تلك الزوجة الضعيفة التابعة. وبسبب الفرص الكثيرة التي أتيحت له،

والتي تعامل من خلالها مع عدد كبير من الناس الخضعين (ذلك الاختلاف والتغير الذي تعتبر الزوجة الخاضعة)، فقد بدأ يتغير. لقد أصبح أكثر ثقة بنفسه وأصبح كثير المطالب ولم يعد يتساهل أو يتحمل نقاط الضعف الموجودة في الآخرين بما في ذلك أسرته، وأصبح يحذر زوجته النائمة قائلاً: اهتمي بنفسك وتولي مسئوليتك بحزم. ثم انتهى الوقت الذي بدأ فيه الزوج يبحث عن طرق أخرى لممارسة الجنس خارج نطاق حياته الزوجية وأتيحت له فرص كثيرة لذلك وحتى يجري وراء مرافقة النساء الأكثر إثارة. وأحياناً كانت هذه الزوجة الخاضعة في أن تجرب بنفسها فرص قامت بعمل تطوعي أو أدرجت اسمها في مدرسة معينة أو بحثت عن العلاج النفسي أو قامت بتشرين بعنده على نفسها فيه. وأغلب ما سبق كان بتشجيع من الزوج.

ربما تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تتأمل سلوكها عن كثب بعد بدل أنها هي التي اختارت لنفسها الخضوع والإبقاء طوال حياتها وليس فقط مع زوجها. وقد تبدأ الآن في تحدي ذلك البحث عن الاستحسان، وقد تبدأ في وضع قدميها على طريق تحسين أكثر للمسئولية تجاه ذاتها، وذلك من خلال تخلصها من كل أشكال الاتكالية والتبعية التي في غالبها تنمو فيها التبعية للآباء وللزوج وللأصدقاء وحتى لأطفالها. وقد تبدأ في اكتساب نوع من الثقة بالنفس. قد تبدأ في العمل بوظيفة ما وتكون صداقات جديدة. قد تبدأ في مواجهة زوجها المتسلط. وقد تكف عن قبول هذا الضعف الذي عاشت تعاني كثيراً منه منذ أن بدأ زواجها. قد تطلب المساواة وقد ترفض أن تنظر إلى أن يمن زوجها عليها بها أكثر من ذلك

فتنتزعها منه. قد تُصر على مشاركته لها في كل شئون البيت والأسرة بما في ذلك رعاية الأطفال.

هذا الاستقلال الجديد وهذا التحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي المستقل من جانب هذه المرأة لا تفسد زوجها بسهولة. لقد أصبح مهدداً. فاقلق بدعن حبته في وقت لا طاقة له به. لم يكن يتوقع يوماً أن تثبت زوجته فجأة رغم أنه كان قد شجعها على الخروج وعلى التفكير لنفسها. لم يكن ينتظر أن تصبح وحشاً كهذا، بل لم يكن يخطر بباله أنها قد تتحدى يوماً سيادته الراسخة. قد تكون رد فعله مصحوباً بقدر كبير من التسلط الذي غالباً ما كان يستعين به لزجر زوجته الخاضعة فيما مضى. لقد أصبح يعترض على عملها الذي يعتبره نوعاً من الحماقة. قد إنها كانت تدفع أغلب راتبها لجليسة الأطفال. وكان يعتبر اعتقادها بأنها لا تتمتع بأي قدر من المساواة أمراً غير منطقي. لست في حاجة إلى العمل، فأنا أقوم بذلك. كل ما عليك هو أن تهتمي بالبيت وأن تكوني أماً لأطفالك. ثم يجرب وسيلة توليد الشعور بالذنب لديها. سوف يعاني الأطفال الكثير، لا يمكنني أن أطيق مثل هذا التناقض في الأمور. ربما هددها بالطلاق كملجأ أخير. وغالباً ما تؤثر وسائله هذه فقد تقول الزوجة لنفسها "لقد كنت أفسد الأمر". ثم تنكص إلى دور الخضوع الذي كانت تلعبه من قبل. هذه الحرية الهائلة من التسلط كافية لزجر الزوجة. لكنها إن رفضت الانصياع فإن زواجهما يكون مهدداً. وعلى أية حال هناك أزمة محققة. فإذا أصرت الزوجة على استبدال خضوعها بالاعتماد على نفسها فإن الزوج الذي يتمتع إلى حد السيطرة قد يترك زوجته هذه

ويتزوج من أخرى -تصغر منها سناً- والتي تقف أمامه في وجل ورهبة، ومن ثم يصبح قادراً على جعلها في مكان تنظر منه بتوقير واحترام له. وتصبح الزوجة الجديدة تحفة رائعة. من ناحية أخرى قد تبقى الحياة الزوجية قائمة وقد يحدث تحول مثير. قد يظل خيط السيطرة والخضوع متقطعاً في الحياة الزوجية. فالزوجان لا يعرفان غير هذا النوع من الزواج. فغالباً ما يتم تبادل الأدوار إذ يلعب الزوج حينئذ دور الخاضع بسبب خوفه من أن يفقد شيئاً يعتز به أو على الأقل يعتقد عليه. فيبدأ الزوج في المكث في البيت بشكل أكبر. ويصبح أقرب إلى أفعال (تسبب شعوره بالذنب لهجرهم وإهمالهم قبل مضي). وقد يقول "لم تعودي في حاجة إلي" أو "لقد تغيرت، لست الفتاة التي تزوجت منها. لست متأكداً من أنني سوف أحب الإنسانة الجديدة". لقد أصبح أكثر خضوعاً. قد يصبح مدمناً أو مشفقاً على نفسه كوسيلة يتلاعب من خلالها بزوجته أو ليستر به سيادته المهزوزة والتي قد ضاعت منه. أما الزوجة فهي الآن في وظيفة معينة أو شخصية أو عمل معين. لقد أصبحت لديها صداقات وهي تقوم بتنمية اهتمامات خارجية خاصة بها. ولكن على الأقل فهي تشعر الآن بالارتياح والرضا لأنها تحظى بهذه الصداقات والاستحسان وبمحاولات زوجها على ما قامت به من إنجازات. ومع ذلك فإن هذا الحب دوال موجوداً والأرماب تلوح في الأفق. فعلما أنه لابد من أن يكون أحد الشريكين أهم من الآخر، وطالما أن الخوف من الطلاق هو الذي الذي يتهدد ويبقي على وجودهما معاً فلا زالت الاتكالية هي حجر الزاوية في ارتباطهما معاً والطرف المسيطر سواء كان الرجل أو المرأة لا يرضى بأن يكون عبداً

للطرف الآخر. قد يستمر الزواج بصورة شكلية وشرعية لعدم أواصر الحب والاتصال لتكون قد تمزقت. والطلاق وارد هنا. لكن إذا لم يحدث طلاق فسوف يكون هناك انفصال بين الزوجين رغم زواجهما. فلا علاقة حقيقية بين الزوجين، ينام كل منهما في مكان مستقل عن الآخر، ويصبح الاتصال قائماً على التخدير المتبادل لا على التفاهم.

وهناك نتيجة أخرى محتملة أيضاً إذا قرر كل من الزوجين أن يقوم بإعادة تقييم نفسه وعلاقته. فإذا سعى الطرفان لأن يتحررا من مواطن الضعف هذه، وأن يتبادلا الحب على أساس أن يتيح كل منهما الفرصة لأن يختار الطرف الآخر بما يحقق له إشباع الشخصي، حينئذ يستمر الزواج ويبدو ومع هذين الزوجين اللذين يتمتع كل منهما باستقلالية. واللذين لديهما قدر كاف من الاهتمام كل بالطرف الآخر، واللذين يعزران من فكرة الاستقلالية لا من الاتكالية، ولكن في نفس الوقت يسعد كل منهما بحبيبه، يمكن أن يصبح الزواج ناجحاً ومثمراً. لكن حينئذ يندمج الزوجان ليصبحا كياناً واحداً أو عندما يحاول أحدهما أن يسيطر على الآخر بأي وسيلة. تكون الشرارة التي تداخل كل منهما -والتي بداخلنا جميعاً- في طريقها لتنطلق وتحارب من أجل حاجة من أعظم حاجات الإنسان ألا وهي الاستقلالية.

إن طول عمر الزواج لا يعد مؤشراً على نجاحه. فكثير من الناس يُلقون على زوجهم خوفاً من المجهول أو بسبب الضمور الذاتي، أو مغالطة لأن هذا هو الشيء الذي يجب أن يفعلوه. في الزواج الناجح يشعر كلا الشريكين بعاطفة الحب الحقيقي تجاه الآخر، ويحترم أن

يتيح له فرصة الاختيار دون أي نوع من السيطرة او الضغط. لا نجد في هذا النوع من الزواج هذا الشخص الدائم الذي يسيطر على فكر وحديث كل طرف مع الطرف الآخر، ولا يُلح فيه طرف على أن يقوم الطرف الآخر بما هو منتظر منه. إن الانكالية هي الأقصى التي تسلل إلى حياة الزواج السعيد. فهذه الانكالية هي التي توجد أشكالاً من السيطرة والخضوع وهي التي تدمر العلاقات تماماً. ويمكن أن يتم التخلص من موطن الضعف هذا. لكن لن يكون ذلك أمراً هيناً إذ أن القيود والسيطرة يكونان مهددين بالخطر، والقلة القليلة هي التي ترضى بالتخلي عنهما دون أن تدخل في معركة. لكن الأمر الأهم هو أنه ينبغي عدم الخلط بين الانكالية والحب. تترك بعض الفراغات في أماكن الانفصال بين الأنفس هو الذي يقوي علاقات الزواج ويرسخها.

■ أنت الذي تملي على الآخرين الطريقة التي يعاملونك بها

التعبئة ليست مجرد شيء يحدث عند اتصالنا أو ارتباطنا مع أشخاص يتوجهون إلى الاستبداد. والتعبئة هي جبر مثلها مثل أي سلوك من سلوكيات مواطن الضعف. أنت الذي تعلم الآخرين كيف يسيطرون عليك. وأنت الذي تملي عليهم الطريقة التي يعاملون بها معك دائماً. هناك الكثير من الطرق التي تُبقي من خلالها على عملية السيطرة هذه، وهي تتكرر فقط إذا هي أدت غرضها وهي تؤدي غرضها. إذا أبقت على الوضع الذي تكون فيه تابعاً في تلك العلاقة

إليك بعض الاستراتيجيات الشائعة للإبقاء على خضوع السيطرة الهيمنة في حياتك الزوجية:

- الصياح والصراخ ورفع الصوت وما إلى ذلك سوف يجعلك تلزم حدودك إذا كنت شخصاً رقيقاً ناعماً ترغب في أن تظل الأمور هادئة وسلسة.
- أسلوب التهديد مثل "سوف أرحل" "سوف أحصل على الطلاق".
- توبيخ مشاعر الذنب "لم يكن لديك الحق في ... لا أستطيع أن أفهم كيف أقدمت على القيام بهذا". فإذا كان الشعور بالذنب يُقلقك وتجعلك فسوف يتفكر الآخرون في أسالك على حالك من الخضوع بمثل هذه العبارات.
- استخدام أسلوب العصب والانفعال كاللعن وقذف وضرب الأشياء.
- حيلة التمارض الجسماني كأن يتظاهر بوجود أزمة قلبية لديه أم صداع أو ألم في الظهر وما إلى ذلك عندما لا يتصرف أحد الطرفين بالطريقة التي يريدها الطرف الآخر. ويمكن أن يتلاعب بك الآخرون من خلال هذه الحيلة إذا علم الطرف الآخر -مثلك- أنك تتصرف بالصورة المرضية له إن هو تمارض.
- العلاج الصامت: فعدم الكلام والعبوس (الذي يدل على عدم الرغبة في الكلام) متعمد هي وسائل مروعة يمكن أن يستغلها أحد الطرفين ليسلك الطرف الآخر السلوك السيئ

- وسيلة البكاء والدموع حيث تبكي حتى تتمكن من توليد مشاعر الذنب لدى الطرف الآخر.
- تمثيل مشهد الرحيل. فأمر بسيط أن تنهض وتخرج من البيت. يمكنك من خلال ذلك التلاعب بالطرف الآخر تحذره على أن يصرف نكبيه معيناً أو يكف عن سلوك معين.
- حيلة "انت لا تحبني" أو "أنت لا تفهمني" والتي يسعى الفرد من خلالها الى تحقيق مآربه والإبقاء على مبدأ الاتكالية في هذه العلاقة.
- أسلوب الانتحار. إذا لم تقم بما أريد سوف اقتل نفسي" او "إن أنت تركتني. فسوف انتحر.

كل الطرق السابقة تعتبر وسائل يمكن من خلالها الابقاء على نفس الدور المطلوب الذي يقوم به الطرف الآخر في الحياة الزوجية وهذه الوسائل يتكرر استخدامها عندما تؤدي الغرض منها. أما إذا رفض أحد الطرفين تلاعب الطرف الآخر به من خلال تلك الوسائل فلن يعد استخدام مثل هذه الوسائل. انها تستخدم فقط عندما يستجيب احد الطرفين تلك الحيل التي يستخدمها الطرف الآخر والتي قد اعتاد استخدامها لهذا السبب. فأنت إن أعطيت ردود لافعال الخضوع والمطاوعة فإنك تحبط الآخرين علماً بما سوف تتساهل أو تتهاون معهم فيه.

إذا كنت قد اصبحت مدفوعاً من قبل الآخرين فلأنك قمت بإرسال إرشادات لديهم تحثهم فيها على أن يدفعوك بهذه الطريقة.

يمكنك أن تتعلم كيف تبني على الآخرين الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها. سوف يستغرق منك ذلك الكثير من الوقت والجهد لأنك قد قضيت الكثير من الوقت في تعليم الآخرين الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها إلى الآن. لكنك قادر على إحداث التغيير سواء كان في مجال العمل أو في مجال الأسرة أو في أي مطعم أو في الأتوبيس أو في أي مكان تتلقى فيه معاملة سيئة لا ترضاها. بدلاً من أن تقول "لماذا لا تعاملونني بطريقة أفضل من هذه" قل لنفسك "ما الذي أقوم به حتى يتعامل الآخرون معي بشكل أفضل؟" قم بالتركيز على نفسك وابدأ في تغيير ردود افعالك هذه.

■ بعض السلوكيات السائدة للتبعية والمحفزة لها

- الشعور بعدم القدرة على مغادرة العش أو مغادرته بمشاعر سيئة تتولد لدى الوالدين.
- الشعور بأنك مطلوب منك أو مفروض عليك أن تقوم بزيارة أو باتصال هاتفي أو تقوم بتوصيل أشخاص بسيارتك أو باستضافة مجموعة من الناس أو ما شابه.
- طلب إذن أو تصريح من الزوج قبل القيام بأي شيء بما في ذلك إنفاق المال والحديث مع بعضهم أو استخدام السيارة.
- انتهاك خصوصيات الآخرين كالنظر في أدراج الأشياء والمحفظات والأوراق الخاصة بهم.
- استخدام عبارات كهذه "لا يمكنني أن احتمل أبداً" "إحساسي هذا قد لا يعجبه".

- أن تتذلل الاكتئاب والجمود بعد فقد عزيز أو غال.
- الشعور بالتورط في وظيفة معينة أو بالالتزام بعمل معين دون أن يكون لديك أي نوع من الحرية للاعتماد على نفسك وللخروج عن المألوف.
- أن تكون لديك آمال وتوقعات لما هو مفروض أن يكون عليه شريك الحياة أو أموال أو أطفالك.
- أن تصيبك حالة من الحرج والارتباك أو أعلى نتيجة لسلوك صدر عن طفلك أو زوجتك أو أحد أبويك كما لو كانت شخصيتهم جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك وكيانهم جزءاً من كيانك.
- أن تقضي حياتك كلها في التدرب على فن أو في الاستعداد لتولي منصب معين. ولا يكون لديك أبداً القدرة على الانتقال من مرحلة التدريب إلى مرحلة الاعتماد على النفس.
- الشعور بالصدمة مما يقوله أو يشعر به أو يعتقده أو يقوم به الآخرون.
- ألا تشعر بالسعادة أو النجاح إلا إذا شعر الطرف الآخر بهما.
- تلقي الأوامر من شخص آخر.
- أن تسمح للآخرين بأن يتخذوا قرارات من أجلك أو أن تلح في طلب النصيحة من الآخرين قبل أن تقرر أنت بنفسك شيئاً.
- "أنت مدين لي. انظر ما فعلت من أجلك". مثل هذه الآخرين بهذه الطريقة يتلاءم مع سعيك لكي تبقي على تعيينهم لك.

- عدم القيام بأشياء معينة أمام الأبوين أو الأشخاص المسيطرين لأنهم قد لا يستحسنونها. فلا تُسخن ولا تسب ولا تتناول المهدئات أو الحلوى... إلخ لأنك تقوم بدور لحاضع.
- أن يتملك اليأس من تحيته عندما يتوفى إنسان محبب أو أن تمرض بشكل خطير.
- أن تحاط فيما تستخدم من لغة عند التحدث إلى شخص مسيطر حتى لا يتضايق منك.
- أن تصر على الكذب فيما يتعلق بتصرفاتك وأن تضطر إلى تشويه الحقائق حتى لا يتضايق "هؤلاء" منك.

■ التحليل السيكولوجي للانكالية

إن أسباب التشبث بهذه النوعية من السلوكيات التي تنطوي على قهر الذات ليست على قدر كبير من التعقيد أو الصعوبة. ربما تعرف المكاسب التي تعود عليك إن كنت انكالياً ولكن هل تعرف مدى الدمار والضرر الذي تلحقه بك تلك المكاسب؟ قد تبدو الانكالية غير ضارة لكنها عدو للسعادة ولتحقيق الذات. إليك بعض المكاسب التي تجنيها -والتي هي أكثر شيوعاً- من وراء بقائك على حالتك من الانكالية:

- كونك انكاليا يجعلك دائما تحت رعاية ووصاية الآخرين، ويمنحك مكاسب كثيرة لكي يتمتع بها الطفل الصغير لأنه غير مسئول عن سلوكياته.

- من خلال تقائك على حالك من التيمية يمكن أن الآخرين المسئولة تجاه معايك ونقائصك
- إذا كنت معتمدا على الآخرين فلن تكون في حاجة إلى ا بالعض الشاق أو المجازفة من أجل التغيير فأنت تشعر بالاطمئنان والسكينة في اعتمادك على الآخرين سيتولون مسئوليتك
- يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك لأنك ترضي الآخرين لو علمت أن الطريقة التي يمكن أن تشعر من خلالها بالرضا عن نفسك هي أن ترضي "دائما"، والآخرين الذين يتلاعبون بك
- يمكنك تجنب الشعور بالذنب الذي تحتاجه لنفسك عندما تتصرف بطريقة تدفع بها عن نفسك الخطأ "من الأسهل" تتصرف هكذا دون أن تتعلم كيف تتخلص من الشعور بالذنب
- لست في حاجة لأن تختار من بين الاختيارات المتاحة أو أن تتخذ قرارات لنفسك، فأنت تقلد كل من تعتمد عليهم تقليدا أعمى. فتقوم بتقليد أحد الأبوين أو شريك الحياة أي فرد تعتمد عليه وطالما أنك تعتقد ما يعتقدونه وتشعر يشعرون به فلست في حاجة إلى العمل الشاق من أجل تحديد ما تعتقده وما تشعر به
- عندما يعلي كل شيء آخر من حولك يكون من الأسهل عليك أن تتبع الآخرين عن أن تكون قائدهم يمكنك أن تعمل ما يحثونك به. وأن تتجنب المتاعب حتى وإن كنت غير

راض عن شعورك بأنك تابع لكن كونك تابعا لا زال أسهل بكثير من أن تقوم بكل هذه المجازفات التي تتضح مع استقلالك بذاتك. إن الاتكالية هي شيء سيئ لأنها تجزئك بدلاً من أن تحقق لك تكاملا في الشخصية لتصبح إنسانا مستقلا في أبعاده ولكن من المؤكد أن هذه الاتكالية أسهل بكثير

■ خطوات لتخليص نفسك من الاتكالية

- اكتب إعلانا لنفسك حررت لاستقلالية نفسك. وفي هذا الصريح أوضح نفسك الطريقة التي تريد أن تتصرف بها في كل العلاقات دون أن تحطم جسور التفاهم بينك وبين الآخرين، لكن قم بالتخلص من أي نوع من التلاعب بك دون عرض للموقف قل أنا الإنسان كي أتمكن من أن أحقق لنفسي قدراً أكبر من الوحدة الذاتية الخ"
- حدث إلى كل شخص تشعر أنه تابع له سيكولوجياً أعلن عن أهداف الخاصة بكيانك ترغب أن تعيش حياتك باستقلالية وأوضح لهم شعورك عندما تقوم بأشياء فقط لأنك مجبر عليها هذه الطريقة مفيدة لأن تبدأ بها لأنه ربما يكون الطرف الآخر ليس عنده علم أصلاً بشعورك بأنك تابع له أو متكلاً عليه
- أعط نفسك خمس دقائق تحدد خلالها الأهداف الخاصة بالطريقة التي سوف تتعامل بها مع الأشخاص المسيطرين

عليك ـــ . هذه الرغبة "لا. أنا لا أريد" واحترم بها رد فعل الطرف الآخر

- قم بالترتيب لجلسة تخطيطية مع الطرف المسيطر في وقت لا تشعر فيه بالرغبة أو بالخوف. أثناء هذه الجلسة وضح له أنك تشعر أحياناً بتلاعب الآخرين بك وبأنك خاضع لهم. وبين له أنك ترغب في أن تستخدم إشارة غير لفظية لتنبه بها الطرف الآخر إلى ما تشعر به عندما تصدر هذه الإشارة منك، ولكن أوضح بأنك لا ترغب في مناقشة ذلك وقتئذ. يمكن أن تكون هذه الإشارة بسيطة كشدة لأذنك أو كوضع إصبع الإبهام في فمك لكي تبين للآخرين بأنك تشعر بالخضوع في وقت معين

- في اللحظة التي تشعر فيها بالقهر النفسي، عبر عن شعورك هذا للطرف الآخر ثم تصرف بالطريقة التي ترغب فيها

- فكر بنفسك بأن أبويك وزوجتك وأصدقاءك ورؤساءك وأطفالك وغيرهم سوف يستهجنون سلوكك هذا وأن استهجانهم هذا لا علاقة له بشخصيتك وكيانك. فالحقيقة المتوضحة في أي علاقة هي أنك ستتعرض لبعض الاستهجان. فإذا كنت تتوقعه من بعده به بهذه الطريقة يمكنك أن تكسر كثيراً من أغلال الاتكالية والتبعية التي تستعبدك عاطفياً

- حتى وإن كنت تحب الأشخاص المسيطرين (كأحد الأبوين أو شريك حياتك أو رئيس العمل أو أحد الأبناء) فإنك لا تزال في قبضتهم حتى في غيابهم إذا كنت تعيش في حالة من الخمود العاطفي بينهم.

- إذا شعرت بأنك مكره على زيارة أشخاص معينين، اسأل نفسك ما إذا كنت ترغب في أن يقوم الآخرون بزيارتك لمجرد أنهم شعروا بأن هذا أمر مفروض عليهم. إذا لم تكن ترغب في ذلك، فقم بتوسيع هذا الفكر ليشمل هؤلاء الذين تتعاملهم بهذا الأسلوب. إني في قلب المنطق وتطر إلى أي مدى تكون العلاقة القائمة على الإلزام أو الاضطرار خسارة بالغة.

- اتخذ قراراً بأن تتخلى عن دور الاتكالية الذي تلعبه، وذلك من خلال قيامك بالعمل التطوعي والقراءة والاستعانة بجيبه أطفال (حتى وإن كنت غير قادر على نفقات ذلك) والعمل بوظيفة لا يشترط أن تتقاضى منها راتباً جيداً. لماذا؟ ببساطة لأن تحقيق قدر عال من احترام الذات لنفسك شيء جدير بالاهتمام مهما كلفك ذلك من مال أو وقت

- قم بالإصرار على الاستقلال المالي دون أي شروط مقيدة لك ودون أن تكون مديناً لأن إنسان. إنك تكون عبداً إن طلبت مالاً من أحد. لكن إذا كان ذلك مستحيلاً، يمكنك الإعداد لأن تربح مالاً خاصاً بك بأي طريقة نابعة يمكن أن تفكر بها

- ترك الآخرين وشأنهم! حرر نفسك من قبضة الآخرين! كف عن إعطاء الأوامر! كف عن تلقي الأوامر!

- أدرك رغبتك في أن تحقق لنفسك نوعاً من الخصوصية ولا تشاطر الآخرين كل شيء تشعر به أو تتعرض له. أنت فريد من نوعك وتتمتع بالخصوصية. فإذا شعرت أنت ولابد

مشاعر الآخرين في كل شيء، فإنك بذلك تكون عديم الاختيار والطبع تابعاً.

- دع طفلك يشعر بأن حجرته خاصة به وحده. أعطه مكاناً يمكن أن يكون تحت سيطرته هو. رغماً أن ذلك لن يضر شيئاً، اترك له الفرصة كي يتخذ قرارات بخصوص الطريقة التي سيتم تنظيم الحجرة بها. فالفراش المهندم ليس أفضل من الناحية النفسية من الفراش غير المهندم حتى وإن كنت قد تعلمت عكس ذلك.

- في حين معين اجتمع مع أناس آخرين دون أن تنشغل بزوجك/ زوجتك. لا تشعر بأنك مطالب بأن تظل طوال الوقت بعد انفصل عنه أنك احمل ثم احق به عند انتهاء الحفل. بهذه الطريقة سوف تزيد من معرفتك وخبرتك.

- إذا أردت أن تذهب إلى السينما وأنا، شريك حياتك أن يلعب كرة مضرب. دع كلا منكما يقوم بما يرغب فيه. عط لنفسك قدراً أكبر من الانفصال عنه وسوف تجد أن حضورك اجتماعكما سوف يكون جديد ممتع وأكثر إثارة.

- قم برحلات قصيرة بمفردك أو مع مجموعة من أصدقائك دون أن تشعر بأنك مطالب بأن تبقى بصحبة شريك حياتك. سوف تشعر بلهفة أكبر إليه عندما تعود. وسوف تعرف قدرتك على التصرف تلقائياً وبشكل مستقل.

- دع في اعتبارك أنك لست مسئولاً عن سعادة الآخرين، فالآخرون هم المسئولون عن سعادة أنفسهم. وهكذا فنحن

نستمتع حقاً برفقة إنسان ما ولكن إذا شعرت أنك مطالب بأن تسعده فإنك تصبح تابعاً تشعر بالحزن إن شعر به الطرف الآخر من والأسوأ من ذلك أن تعتقد أنك المسئول عن إحساس الطرف الآخر بالحزن. أنت المسئول عن مشاعرك وعواطفك الشخصية وكذلك الآخرون، كلٌ مسئول عن عواطفه الشخصية. لا أحد يملك السيطرة على مشاعرك سواك "أنت".

- تذكر أن العادة ليست مبرراً لعدم قيامك بشيء. فمجرد كونك قد اعتدت دائماً الخضوع للآخرين ليس مبرراً كافياً لأن تجعل ذلك الوضع يستمر.

إن العيش ورعاية الأبناء بصورة مؤثرة تقوم على الاستقلالية بالمثل، فإن الزواج الناجح هو دليل تحقق أدنى قدر من التوحد وأعلى قدر من الاستقلال والاعتماد على النفس. في الوقت الذي قد تشعر فيه بخوف حقيقي من التخلي عن علاقات أبعد إذا سألت أولئك الذين أنت تابع لهم عاطفياً. فسوف تكتشف ما يثير دهشتك وهو أنهم معجبون للغاية بهؤلاء الذين يفكرون ويتصرفون لأنفسهم. هذا مزيد من المعارفة. إنك تحظى بأعلى قدر من الاحترام حينما تتمتع بالاستقلالية خصوصاً من أولئك الذين حاولوا بأقصى ما في وسعهم كي تبقى تابعاً لهم.

العش مكان جميل وملائم لأي طير كي ينمو في عشه. لكن مغادرة هذا العش أجمل بكثير ويمكن أن يراه كذلك من يغادر العش وكذلك الذين يشاهدونه وهو يغادر.

١١

▪ وداعاً للغضب

إن ترياق الغضب الوحيد هو أن تتخلص من هذه الفكرة التي تحملها عن نفسك. لو كنت فقط تستهجن أكثر من ذلك!

هل تعتقد بسرعة؟ قد تفضل الغضب على اعتبار أنه جزء من حياتك، لكن هل تعرف أنه لا يخدم أي غرض يعود عليك بالنفع؟ ربما تبرر سلوكك الغضب بأن تقول أشياء كهذه: "إنه من طبيعة البشر" أو "إذا لم أنفس عن غضبي سوف أكتئب وهذا قد يسبب لي قرحة". لكن الغضب من المحتمل أن يكون جزءاً منك لا تحبه ولسنا في حاجة لأن نشير إلى أن الغضب لا يرغب فيه أي إنسان.

الغضب ليس من طبيعة البشر. لست في حاجة لأن يكون لديك قدر منه فهو لا يحدد أي مسعى نحو تحقيق السعادة لنفسك وإشباع حاجاتك. إنه موطن من مواطن الضعف. وهو نوع من الأنفلونزا السيكولوجية التي تصيبك بالوهن، تماماً كما يفعل بك المرض العضوي.

عندما نضع تعريفاً "للغضب" كما هو مستخدم في هذا الفصل فإن الغضب يشير إلى رد فعل أو استجابة معرفية تحدث حينما لا يتحقق ما كنت تتوقعه أو تنتظره. وهذه الاستجابة تكون في شكل ثورة خصومة أو أن تهب في وجه شخص معين أو حتى تحملق فيه متوعداً. وأنت تعلم أن الغضب ليس مجرد انزعاج بسيط أو تعديل عابر. أكرر ثانية إن الكلمة المحورية هنا هي التعويق المحدود: فالغضب يحدث وعادة ما يحدث نتيجة لأنك تتمنى أن لو تحقق العالم والناس عما هو عليه.

وكما أن الغضب عادة فهو جزء من صميم الاختيارات. إنه رد فعل مكتسب خاطئ لإحباط حينما تتصرف بطرق من الأفضل ألا تتصرف بها. في الواقع فإن الغضب الشديد يُعد شكلاً من أشكال الجنون. إنك تكون مصاباً بالجنون إذا لم يكن لديك سيطرة على سلوكياتك. لذلك عندما تكون غاضباً ولا تملك السيطرة على نفسك فإنك تكون مصاباً بحالة مؤقتة من الجنون.

ليس هناك من نفع سيكولوجي يعود عليك من الغضب. وكما أوضحنا فإن الغضب يصيبك بالوهن. فمن الناحية الفسيولوجية فإن الغضب يمكن أن يحدث فرقاً في ضغط الدم والقرح والصحة

الحلدي وحفقان القلب والأرق والإجهاد بحتى أمراض القلب، ومن الناحية السيكولوجية فإن الغضب يدمر علاقات الحب ويعوق الاتصال والتفاهم ويقود إلى الشعور بالذنب والاكتئاب. وغموماً يصبح مقدبة عنة في طريقك. ربما تكون متشككا لأنك قد تسمع دوماً من يقول لك إن التعبير عن غضبك أصح وأسلم. لكثير من كتبت هذا الغضب داخلك. انني أوافق على أن التعبير عن الغضب أصح بالعمل من كبته. لكن هناك بديل أصح وأسلم. وهو ألا يكون لديك أي نوع من الغضب من أساسه. في هذه الحالة لن تقع في هذه الورطة التي تحير فيها بين التعبير عن غضبك أو كبته.

إن الغضب مثل كل المشاعر الأخرى يحدث نتيجة لتفكير. إنه ليس مجرد شيء يحدث لك. حينما تواجه ظروفاً أو أمورا لا تسير بالطريقة التي ترغب فيها. اخبر نفسك بأن تلك الأشياء لا يجب أن تسير بالطريقة التي تسير عليها (الإحباط) ومن ثم تصرف تنتج سحابة غضبه مأوفة تخدم هدفاً ما لديك. (انظر المكاسب التي تجنيها من الغضب في آخر هذا الفصل) وطالما أنك تعتقد أن الغضب جزء من أي إنسان فسوف يكون لديك العذر لقوله وتجنب السعي من أجل التخلص منه.

هناك الوسائل تم التعبير عن غضبك ولكن بطرق غير مدمرة، إذا كنت لا زلت مصراً عليه. لكن عليك أن تبدأ في النظر إلى نفسك على اعتبار أنك شخص قادر على أن تتعلم أنواعا جديدة من التفكير حينما تُحبط. وبذلك يمكن أن تحل المشاعر الأكثر إشباعاً وتحقيقاً لذات محل الغضب المؤلم. إن الضيق والانفعال الإحباط هي مشاعر من المحتمل جدا أنك سوف تظل تعاني منها، إذ أن العالم لن

يكون أبدا على الطريقة التي تريدها أنت. لكن الغضب، تلك الإستجابة العاطفية المؤذية التي تصدر منك حينما تقابلك عقبات يمكن أن تتخلص منه.

ربما تدافع عن الغضب لأنه يساعدك على أن تشق طريقك. حسناً لعلك تجده أعمق. إذا كنت تقصد أن رفع صوتك أو إظهار الإنزعاج سوف يساعدك في منع طفلتك التي في الثانية من عمرها من اللعب في الشارع لأنها قد تتعرض للأذى فإن رفعك صوتك حينئذ يصبح وسيلة ممتازة. لكن ذلك يصبح غضباً عندما تتصاعد وتنفعل بشكل حقيقي، عندما يحمر وجهك وتزداد ضربات قلبك، عندما تصبح بالأشياء من حولك، وبوجه خاص حينما يصيبك نوع من الإفاقة لفترة معينة من الوقت. بكل الوسائل الممكنة قم باختيار بعض الاستراتيجيات الشخصية التي تدعم وتعزز من السلوك اللائق لكن لا تندفع وراء كل تلك الثورة الداخلية التي تصاحب ذلك يمكنك أن تتعلم التفكير بهذه الطريقة. هذا السلوك الصادر عنها فيه حصورة عليها. أريد أن ألفت نظرها إلى أن اللعب في الشارع أمر لن أتساهل فيه، سوف أرفع من صوتي لكي أظهر مشاعري القوية تجاه ذلك. لكن لن أصول وأجول كما المجنون.

نظر وتأمل هذه الأم التي لا تستطيع أن تتحكم في غضبها. إنها تتصايح باستمرار من السلوكيات السيئة والمتكررة لأطفالها. ويبدو أنها كلما ازدادت إدانة سلوكياتهم السيئة إنها تعاقبهم وتقوم بحبسهم في غرفتهم. وتصرخ فيهم دوماً. بتابعها دائما حالة من الغضب عندما تتعامل معهم. فحياتها كأم مثابة معركة. إنها لا

نعرف سوى الأصوات العالية، وفي كل مساء تكون منهالكة عاصيا بعد أن استنزفت من يوم قضته في ساحة القتال

إذاً لماذا لا يتدرب الأطفال عندما يعرفون مدى الغضب الذي ينتاب والدتهم عندما يسيئون السلوك؟ لأن المفارقة التي ينطوي عليها الغضب هي أنه لا يعمل الآخرين؛ إنه يُشعل فقط من رغبة الطرف الآخر في التحكم في الطرف الغضب. استنتج أن هؤلاء الأطفال على افتراض أن لديهم حالهم يعبر عن الدافع العقلي وراء إساءتهم التصرف. انظر مدى سهولة أن تنجر غضب أمي؟ كل ما عليك أن تقول هذا أو تفعل ذلك، وسوف تتمكن من التحكم فيها، ومن أجل أن تجعلها تستأنف نوبات الغضب. ربما تظل في حجرتك لفترة وجيزة. ولكن انظر النتيجة! سيطرة عظيمة تامة عليها بهذا الثمن البخس. ولأنه ليس لديها سلطة كبيرة عليها، هب تقوم بهذا مراراً وتكراراً لتشاهدها وهي تنتاب حالة من الجنون بسبب سوكيانا هذه!

إن الغضب حينما يُستخدم في أي علاقة دائماً ما يشجع الطرف الآخر على استمراره في التصرف بالطريقة التي تصرف بها. وعلى حين أن الشخص الذي يثير الغضب ربما يتصرف وهو خائف إلا أنه يعرف أيضاً أنه قادر على أن يثير غضب الشخص الآخر وقتما أراد، وبذلك يمارس نفس النوع من السلطة الانتقامية كتلك التي يعتقد الشخص الغاضب أنها لديه.

في أي وقت تختار نفسك لتغضب كرد فعل تجاه سلوك شخص آخر فإنك بذلك تسلب حقه في أن يكون على النحو الذي اختار

لنفسه. أنك تحمل هذه الحملة العصابية في عقلك. لماذا تعجز عن أن تكون متسامحاً؟ عندئذ سأكون راضياً عنك بدلاً من أن أكون غاضباً منك. لكن الآخرين لن يكونوا أبداً على الصورة التي تريد طوال الوقت. فعلى سبيل المثال نجد أن الأشياء لا تسير بالطريقة التي نريدها هذه سنة الحياة. واحتمال تغييرها صفر. ولذلك في كل مرة تختار لنفسك الغضب عندما تواجه شخصاً أو شيئاً لا تحبه فإنك تقرر لنفسك الأذى أو الجمود بأي صورة تسبب هذا الواقع. الآن تمنيت لك جفافة الغضب. غضبك على أشياء لن تتغير أبداً يعتبر جفافة منك بدلاً من أن تختار بنفسك. الغضب يمكنك أن تبدأ في اعتبار أن للآخرين الحق في أن يكونوا مختلفين عن نفسك. أنت قد لا تحبذ ذلك لكن لابد ألا يفضلك، فغضبك سوف يشجعهم على أن يستمروا على حالهم هذا. وسوف يجلب عليك كل هذا الإجهاد البدني والعذاب الذهني اللذين تم تناولهما سالفاً. لديك بحق حرية الاختيار. فإما أن تختار الغضب وإما أن تختار عبارات جديدة تتعلق بأشياء ستساعدك على التخلص من حاجتك إلى أن تغضب

ربما ترى نفسك على الجانب المعكوس تماماً إذ لديه قدر كبير من الغضب لكن لم يكن لديه الشجاعة للتعبير عن هذا الغضب. فتقوم بكبته ولا تبوح بكلمة، وتقوم بإعداد نفسك من أجل الإصابة بتلك القرح المؤلمة والمعيق في قدر كبير من القلق في لحظات حاضرك. لكن هذا ليس مناقضاً أو معاكساً للشخص الذي يغضب ويستشيط غضباً. فأنت أيضاً تحتفظ في رأسك نفس العبارات التي تنطوي على فكرة أن الناس والأشياء ينبغي أن تكون على النحو الذي تريده أنت. وتحاول قائلاً "لو أصبحت الأشياء على هذا النحو

لـ شعرت بالغضب. إن هذا منطق خاطئ وانفلاته من جـوره هو السر الذي يمكن من خلاله التخلص من التوتر. وفي حين أنك ستزعب في أن تتعلم كيفية التعبير عن غضبك المكبوت بدلاً من تراكمه بداخلك فإن الهدف الأسمى الذي ينبغي أن تسعى إليه هو أن تفكر في طريقة جديدة لا تسبب لك الشعور بالغضب. ولتكن مثل هذه الأفكار: إنه إن أريد أن يكون سحيحاً فلن أحتار لنفسي الشعور بالغضب -فهو وليس أنا- الذي يدبه سلوكيات خطأ، أو أن الأشياء لا تسير بالطريقة التي أعتقد أنها يجب أن تسير عليها. وفي حين أنني لا أحب هذا فلن أعوق نفسي به.

إن تعلمك التعبير عن غضبك من خلال أنواع جديدة من السلوكيات التي قد تمت مناقشتها خلال هذا الكتاب هو الخطوة الأولى. ثم تغيير التفكير في طرق جديدة سيساعدك على أن تتحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي السليم واقعاً تبني سلوك أي شخص آخر هو الخطوة الأساسية. يمكنك أن تتعلم ألا تعطي سلوكيات الآخرين وأفكارهم من القوة ما يجعلك على الشعور بالغضب عن طريق احترامك لذاتك ورفضك لتحكم الآخرين فيك لن تلحق بنفسك أي ضرر بسبب الشعور بالغضب في لحظة الحاضر.

■ لتكن لديك روح الدعابة

من المستحيل أن تكون غاضباً وضاحكاً في ذات الوقت. الغضب والضحك لا يتلازمان، ولديك القدرة على أن تختار أيهما

إن الضحك هو إشراق وابتهاج للروح، وبدون الشروق لا يمكن أن تعيش أو تنمو أي شيء، وكما يقول وستون تشرشل:

"عندما أنك لا تستطيع أن تتعامل مع أكثر الأمور خطورة وأهميه في العالم إذا لم تفهم أكثرها مرحاً وإثارة".

قد تأخذ الحياة بجدية على نحو كبير. لكن ربما كانت روح الدعابة التي تنشر الألفة هي السمة الوحيدة الأكثر بروزاً للأسوياء من الناس. إن مساعدة الآخرين على أن يختاروا الضحك وتعلم الوقوف في جانب الحياة المتابعة، ومرافقة التعارض والمفارقات في كل موقف من مواقفها، كل ذلك يعد علاجاً ممتازاً للغضب.

ومن طبيعة الأشياء أن ما نفعله، سواء كنت غاضباً أم لم تكن، لن يكون له أدنى تأثير إلا كأن تلقي كوباً من الماء فوق شلالات نياجرا. وسواء اخترت الضحك أم الغضب فلن يهم ذلك كثيراً، سوى أن الأول سيملأ لحظات حاضرك بالسعادة والثاني سيبدد هذه اللحظات في بؤس وتعاسة.

هل تأخذ نفسك وحياتك بجدية إلى الحد الذي لا تتمكن عنده من الرجوع إلى نفسك لترى ولتكتشف حماقة أخذك لكل شيء. على هذا النحو من الجدية والوقار؟ إن غياب الضحك يعد مؤشراً على اعتلالك فعندما تميل إلى أن تأخذ نفسك وتأخذ كل ما تفعله برزانة تبالغ فيها، تذكر نفسك بأن ذلك هو الوقت الوحيد المتاح أمامك لذا تبدد حاضرك بالغضب في الوقت الذي يكون فيه الضحك شيئاً طيباً للغاية.

فقط اضحك لمجرد الضحك. هذا هو مغزى. لست في حاجة إلى أن يكون لديك سبب لأن تضحك. ولكن اضحك لمجرد الضحك. راقب نفسك والآخرين في هذا العالم الغريب ثم قرر بعد ذلك ما إذا كنت ستحمل هذا الغضب معك دوما أم ستنفي في داخلك روح الدعابة التي سوف تضحك وتمنح الآخرين وحدة من أكثر الهبات التي لا تقدر بثمن: الضحك. حقا إنه شيء ممتع للغاية.

■ بعض الأسباب الشائعة للغضب

يمكنك أن ترى الغضب في جميع الأوقات. وهناك أمثلة في كل مكان. هؤلاء الذين يمرون بدرجات متفاوتة من العجز والجمود بدءا من حالة بسيطة من الانزعاج إلى حالة من الغضب الأعمى. إن السرطان -وإن كان مختلفا- الذي يتحلل ويمتد إلى كل العلاقات الإنسانية البيئية يعتبر من أكثر الأمثلة شيوعاً التي يختار فيها الناس الغضب.

- الغضب في السيارة: يصبح قائد السيارات في أوجه. بعضهم البعض لأتفه الأسباب. سلوك اندفاع في السير ينشأ عندما يعود الطرف الآخر سيارته ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو لا يعطي إشارة صوتية أو يعطي إشارة صوتية بطريقة غير ملائمة أو يقوم بتغيير مساراته أو في عدد من الأخطاء. أنت كقائد سيارة قد تمر بقدر كبير جداً من الغضب والجمود العاطفي بسبب الأشياء التي تجبر نفسك بها والتي تتعلق بالطرق التي يجب أن يقود الآخرون سياراتهم وفقاً لها. وبالمثل فإن الاصطدامات المرورية هي بواعث أساسية للشروع

في العنف والخصومة. قيادة السيارات يصيحون في الركاب ويلعنون من كان سبباً في التأخير. وكل هذه السلوكيات ناتجة عن فكرة واحدة مفادها "لا يجب أن يحدث هذا". ولأنه حدث فسوف أغضب وسوف أساعد الآخرين على أن يحتاروا النفسه لأنفسهم كذلك.

- الغضب في الألعاب التنافسية: لعبة كرة القدم، والسلة، وكرة الضرب وغيرها من الألعاب الأخرى تعتبر مثيرات غضب من الطراز الأول. فالناس يغضبون من رفقائهم أو من خصومهم لعدم قيامهم بما هو صواب أو بسبب مخالفتهم لقواعد اللعب. قد يلقون بأشياء مثل ضرب النفس لأنهم ارتكبوا خطأ ما. وفي حين أن المرء يتكسر وإلقاء الأشياء أمام كثير من ضرب الآخرين والصياح فيهم إلا أن ذلك لا يزال بمثابة عوائق تحول دون الاستفادة من لحظة الحاضر.
- الغضب من عدم وجود شخص أو شيء في مكانه اللائم. فكثير من الناس تنتابهم حالة من الغضب إزاء عدم وجود شخص أو حدث معين في محله أو مكانه اللائق. فمثلاً قد يقرر قائد سيارة وهو في حركة السير أن أحد راكبي الدراجات أو أحد المشاة لا يجب أن يسير في المكان الذي يسير فيه فيحاول أن يزيحه عن الطريق. وهذا النوع من الغضب يمكن أن يكون على قدر كبير من الخطورة. فكثير من الحوادث المروعة تقع نتيجة لمحاولة مثل هذه الأفعال التي فيها يكون الغضب الذي لا يمكن ضبطه عواقب وخيمة.

- الغضب سبب الضرائب. لن يحدي أي قدر من الغضب – قل أو كثر– في تغيير قوانين الضرائب. ولكن يظل الناس على نفس حالهم من الغضب لأن الضرائب ليست بالقدر الذي يرغبون فيه
- الغضب سبب تأخر الآخرين. فإذا كنت تنتظر أن ينصرف الآخرون طبقاً لجدول مواعيدك أنت، فسوف تختار لنفسك الغضب عندما لا ينصرفون على هذا النحو. وتبرر حالتك من الجمود بقولك "لدي الحق في أن أغضب، لقد جعلني أنتظر لمدة نصف ساعة"
- الغضب من سوء التنظيم وتسيب الآخرين. وعلى الرغم من حقيقة أن غضبك قد يشجع الآخرين على الاستمرار في التصرف بنفس الطريقة فقد تصر على اختيار الغضب
- الغضب من الجماد. فإذا ارتطمت ساقك بشيء أو طرقت بالمطرقة على إبهامك فيمكن أن يكون الصياح رد فعل علاجي. أما أن تشعر بالغضب والغيظ فتقوم بالتنفيس عن غضبك في شيء ما كأن تضرب قبضة يدك في الحائط فإن هذا ليس عدلاً فحسب وإنما يسبب لك ألماً في ذات الوقت.
- الغضب عند فقدك الأشياء. لن يفيد الغضب في إعادة مفتاح فقدته أو حافظة سقطت منك بل قد يعيقك هذا الغضب عن أن تقوم بالبحث بشكل فعال عنها
- الغضب بسبب الأحداث التي تجري في العالم من حولك والتي تخرج عن نطاق سيطرتك. فقد تشتد من السياسة أو

العلاقات الخارجية أو الاقتصاد، لكن الغضب وما يعقبه من حالة من الجمود لن يغيرا من الأمر شيئاً

■ الصور الكثيرة للغضب

والآن وبعد أن تعرفنا على الأوقات التي قد تختار لنفسك فيها الشعور بالغضب هيا نتأمل بعض أشكال الغضب

- بداية القول وفحش اللسان مع زوجتك أو أطفالك أو مع من تحب أو مع أصدقائك
- العنف الجسدي: ضرب وركل وتعنيف الأشياء أو الناس وقد يبلغ هذا العنف مبلغه فيؤدي هذا السلوك إلى جرائم العنف والتي غالباً ما ترتكب تحت تأثير هذا الغضب الذي يفقد تفكير صاحبه. فالقتل أو الاعتداء لا يفعلان إلا إذا خرج الإنسان عن شعوره وانتابته حالة من الغضب أصابته بنوع من الجنون المؤقت. إن اعتقادك بأن الغضب هو أمر طبيعي وتأييدك للمدارس السيكولوجية التي تشجعك على التفاعل مع غضبك والتعبير عنه يمكن أن يكونا على قدر من الخطورة. وبالمثل فإن التليفزيون والأفلام والكتب التي تهون من أمر الغضب والعنف. وتعرض لهذا على أساس كونهما أمرين طبيعيين تفسد كلاً من الفرد والمجتمع
- قولك أشياء كهذه "إنه يغيظني" أو "إنك تثير غضبي فعلاً". في تلك الحالات تركز إلى أن تدع سلوك الآخرين يصيبك بالحزن

- استخدام عبارات كهذه "اقتله" "اضربهم بعنف" أو "دمر من يقف في طريقك" قد تعتقد أن هذه مجرد تعبيرات لكنها تثير الغضب والعنف، وتجعل من ذلك أمراً مقبولاً حتى في المنافسات الودية
- نوبات الغضب الانفعالية: قد تبدو بعض طرقه قد تساعد للتعبير عن الغضب ولكنها كثيراً ما تمكن صاحبها من الحصول على ما أراده بالفعل
- السخرية والاستهزاء والمعاملة الصامتة: كل هذه الطرق التي يتم من خلالها التعبير عن الغضب يمكن أن تكون مدمرة كما هو الحال في العنف الجسدي

وفي حين أن قائمة السلوكيات المحتملة للغضب لا تنتهي فإن الأمثلة الموضحة أعلاه تمثل أكثر أشكال الغضب شيوعاً عندما يظهر في موطن الصحف هذا.

■ نظام المكافآت الذي قمت بتأسيسه مقابل اختبارك للغضب

كي تتمكن من أن تكون أكثر مقاومة للغضب في المطالبة يمكن أن تعد أولاً بإدراك الأسباب التي تدفعك إلى استخدام الغضب إليك بعض الدوافع التي تبقيك على حالتك من سرعة الغضب

- في أي وقت تجد من الصعب أن تتمالك فيه نفسك أو تشعر فيه بالإحباط أو الانهزامية. يمكنك أن تستخدم الغضب

لكي تلقي مسئولية تجاه ما تشعر به على عاتق الشخص الآخر أو على الحدث نفسه بدلاً من أن تتولى مسئوليتك تجاه مشاعرك الشخصية
- يمكنك أن تستخدم غضبك للتلاعب بأولئك الذين يخافونك، وهذا على وجه الخصوص يعد فعالاً في جعل من هم أصغر منك سناً أو أصغر منك جسماً أو أضعف منك نفساً يأتمرون ويلتزمون بما أخبرتهم به
- الغضب يجعل الأنظار إليك. وبذلك تستطيع أن تشعر بأنك إنسان مهم وقوي
- الغضب عذر سهل فيمكن أن تُحسن حظوظك بشكل مؤقت، بعده تتعلل بقولك "لم أستطع أن أتمالك نفسي" هكذا يمكنك تبرئة نفسك وتبرير سلوكك بحجة خروج الأمر عن سيطرتك.
- يمكنك أن تحقق مآربك لأن الآخرين يفضلون استرضاءك وتهدئتك عن أن يكابدوا سوءك الغاضب
- إذا كنت تختشي الألفة أو الحب فيمكنك أن تغضب لشيء ما بدلك تجنب مغامرة عرض نفسك ورأيك على الآخرين بشكل ودي
- يمكنك أن تتلاعب بالآخرين بتوليد الشعور بالذنب لديهم وذلك بأن تجعلهم يتساءلون "فيم أخطأت لأغضبه بهذه الطريقة؟" فعندما يشعرون بالذنب تكون أنت في موقع القوة

- بإمكانك أن تعيق الاتصال أو أن تقطع العلاقات التي تشعر فيها بالتهديد والخوف لأن هناك شخصاً آخر أكثر مهارة وحذقاً منك. فأنت ببساطة تستخدم الغضب كوسيلة تتجنب بها المخاطرة بأن تظهر بمظهر سيئ.
- لست في حاجة لأن تؤثر في نفسك عندما تكون غاضباً وبذلك تستطيع أن تستعيد لحظات حاضرك في شيء لا مشقة فيه، وهو الغضب. ومن خلال ذلك، يمكنك أن تتجنب أي شيء يبدو أن تفعله لتحسّن من نفسك. وهكذا يمكنك أن تستخدم الغضب كوسيلة للهروب من مسئوليتك نحو نفسك.
- يمكنك أن تنهمك في الإشفاق على ذاتك بعد أن تشعر محروماً غاضباً على الآخرين وتشعر بالأسى لأنه لا يتفهمك أحد.
- يمكنك أن تتجنب التفكير بوضوح وبصفاء، وذلك من خلال شيء بسيط وهو أن تغضب. الكثير يدرك أنك لا تستطيع التفكير بشكل سليم في تلك الأوقات. فلم لا تغتنم الغضب الغنيم عندما تريد أن تتجنب أي شكل من أشكال التفكير السليم الصعب.
- يمكنك أن تبرر خساراتك أو أدائك الضعيف في شيء من خلال هذه الحالة الانفعالية البسيطة. وربما تستطيع أن تجعل الآخرين يتوقفون عن تحقيق الفوز لأنفسهم لأنهم يخافون من غضبك الشديد.
- يمكنك أن تبرر غضبك بأن تقول "إنك في حاجة إليه كي تتمكن من القيام بعمل معين". ولكن الغضب في الحقيقة هو عائق لك ولن يحسن أبداً من أدائك.

- من خلال قولك "من الطبيعي أن أغضب" يكون لديك مبرراً تبرر به سلوكياتك. تقول "أنا بشر وهذا من طبيعة البشر".

■ بعض طرق التخلص من الغضب

من الممكن التخلص من الغضب. وسوف يتطلب منك ذلك قدراً كبيراً من التفكير الجديد ويمكن أن يتم ذلك فقط في حينه. ويمكن أن يتم ذلك عند كل لحظة من لحظات الحاضر في كل مرة. فحينما تواجه أشخاصاً أو أحداثاً تستثيرك لأن تحتقر الغضب. كن واعياً بما تحس به نفسك ثم قم باستخدام عبارات جديدة تولد مشاعر جديدة وسلوكيات بناءة بشكل أكبر. إليك بعض الأساليب الخاصة بمهاجمة الغضب.

- الأول والأهم هو أن تكون واعياً بأفكارك وقت الغضب وأن تذكر نفسك بأنك لست في حاجة لأن تفكر بهذه الطريقة بمجرد أنك اعتدت التصرف بها فيما مضى. إذاً الوعي هنا من أهم الأمور.
- جرب إرجاء الغضب. فإذا كنت قد اعتدت أن تغضب في ظرف معين، قم بتأجيل غضبك لمدة خمس عشرة ثانية ثم انفجر على النحو الذي اعتدت عليه. في المرة التالية ثم بإرجاء غضبك لمدة ثلاثين ثانية، واستمر في زيادة الوقت الفاصل بين المثير والاستجابة. وعندما تبدأ في إدراك أنك قادر على إرجاء غضبك، تكون حينئذ قد تعلمت تمالك نفسك عند الغضب. إن إرجاء الغضب هو بمثابة التحكم

فيه، وبمزيد من التدريب سوف تتخلص في النهاية منه تماماً.

- عندما تحاول أن تستغل الغضب بشكل بناء كي تعلم طفلاً شيئاً ما، حاول أن تتظاهر بأنك غاضب، ارفع من صوتك وتظاهر بالعبوس دون أن تمر بكل هذا الألم البدني والنفسي الذي يصاحب الغضب. لا تحاول أن تضلل نفسك بأن تعتقد أنك تستمتع بشيء تكرهه. يمكن أن تكره هذا الشيء أو ذاك دون أن تنتابك حالة الغضب هذه.
- ذكر نفسك في لحظة الغضب بأن كل إنسان لديه الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه، وذكرها أيضاً بأن إلحاحك على الآخرين بأن يكونوا مختلفين عما هم عليه سوف يزيد ببساطة من غضبك هذا. اعمل على أن تتيح للآخرين حرية الاختيار تماماً كما تتمسك بحقك في حرية الاختيار.
- اطلب المساعدة من شخص تثق به. اجعله يقوم بتنبيهك لطيفاً أو بإشارة معينة حينما يراك تغضب. وحينما تتلقى تلك الإشارة فكر فيما تفعل ثم جرب أسلوب الإرجاء.
- احتفظ بصحيفة الغضب وقم بتسجيل الوقت بدقة والمكان والحدث اللذين احتوت فيهما الشعور بالغضب. كن دقيقاً فيما تدون وأجبر نفسك على أن تسجل كل سلوكياتك العاصبة. سوف تكتشف سرعة -إن كنت مثابراً- أن قيامك بتدوين الحدث بدقة سوف يقنعك بأن تقلل من اختبارك للغضب.

- بعد أن تتحرر غضباً صرح بأن هذه محرر. زلة وقعت منك، وأن التفكير بشكل مختلف حتى لا تقع فريسة لهذا الغضب هو هدف من بين أهدافك. تصريحك اللفظي هذا سوف يجعلك تدرك بأنك قد قمت به بالفعل وسوف يبين لك أنك بالفعل تعمل على التعبير عن نفسك.
- حاول أن تقترب قدراً من الشخص الذي تحبه في لحظة غضبك. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تقلل من خصومتك هي أن تمسك بأيدي الطرف الآخر -رغم عدم رغبتك في ذلك- وأن تظل ممسكاً بيديه إلى أن تنتهي من التعبير عن شعورك وإلى أن تنقشع غضبك.
- تحدث مع أولئك الذين هم أكثر عرضة لنوبات غضبك في وقت تكون غير غاضب فيه. لتشارك كل منكم الآخر الرأي حول أكثر الأفعال التي تثير الغضب بينكم. ولتبحث كل شريكين عن طريقة يعبران بها عن مشاعرهما دونما الحاجة إلى الغضب الذي يسبب الوهن. وقد يتفقان فيما بينهما على ملاحظة مكتوبة أو وسيط بينهما أو السير معاً لتهدئة الموقف. وبذلك تتوقف إساءة كل منكم للآخر بسبب هذا الغضب الذي لا معنى له. بعد مرات الشيء الذي تهدف لتهدئة الموقف سوف يبدأ كل منكم في إدراك مدى حماقة اندفاعكم.
- قم بتهدئة غضبك في الثواني الثلاث الأولى من خلال تحديد شعورك وتحديد تصورك لما يشعر به الطرف الآخر كذلك.

العشر ثوان الأولى هي الأكثر حسم. فإن مرت عبث تلك الثواني بسلام فعلى الأرجح سوف يخمد غضبك.

- ضع في اعتبارك كم الأشياء التي تعتقد أنها سوف تُقابل بمستهجان من قبل خمسين بالمائة من الناس طوال خمسين بالمائة من الوقت. حينما تتوقع هذه القبول من الآخرين فإن تحتار لنفسك الشعور بالغضب. بدلاً من ذلك سوف تقول لنفسك إن هذا العالم يسير على نحو صحيح إذ أن الناس لا يوافقون على كل ما أقول أو أعتقد أو أشعر به أو افعله. ضع في اعتبارك أنه في حين أن التعبير عن الغضب بديل صحي على عكس كبته إلا أن عدم وجود غضب من أساسه هو أمارة واضح الدلائل على الإطلاق. حينما تكف عن النظر إلى الغضب على اعتبار أنه شيء طبيعي أو من سمات البشر، سوف يكون لديك سر الداخلي لأن تعمل على التخلص منه.
- تخلص من أمثلتك وتوقعاتك لما ينبغي أن يكون عليه الآخرون. فحينما تنتهي تلك التوقعات سوف تتبدد الغضب معها.
- تذكر نفسك بأن الأطفال يسيطرون دوماً على حالهم من النشاط والحركة والصخب، وبأن غضبك لن يحدي معهم بشيء. وعلى الرغم من أنك تستطيع أن تساعد الأطفال على أن يقوموا باختيارات مفيدة في أنشطة أخرى فلن تتمكن أبداً من تغيير طبيعتهم الأصلية.

- أحب نفسك. إن استطعت ذلك فلن تقتل نفسك مهدداً بغضب المدمر للذات.
- في أي خناق مروري حدد لنفسك وقتاً لتنظر إلى أي مدى يمكنك أن تصبر دون أن يتفجر غضبك. امنح لتقوية جانب السيطرة لديك. وبدلاً من أن تصيح في وجه أحد الركاب، اسأله سؤالاً تطريفية حضارية. استثمر الوقت في كتابة خطاب أو في سماع أغنية أو في ابتكار طرق للخروج من هذا الاختناق المروري أو عش ثانية في تجربة أو خبرة مثيرة مررت بها في حياتك أو قم بالتخطيط لتحسين تلك التجارب فيما هو آت.
- بدلاً من أن تصبح عبداً لمشاعرك تجاه كل موقف أو ظرف يحبط تتعرض له. استغل الموقف واعتبره تحدياً لك. عليك أن تسعى لتغييره ولن يكون لديك لحظة واحدة في حضرك من أجل الغضب.

الغضب خفية في طريقك، وهو لا يفيدك في شيء. وككل مواطن الضعف فإن الغضب هو وسيلة لاستخدام الأشياء التي تحيط بك لتبرر ما تشعر به. عليك بنسيان الآخرين. اختر لنفسك ما تشاء. ولا تجعل من بين اختياراتك أن تغضب.

١٢

▪ صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف

إنهم مسئولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يرون هذا يفعل خيراتهم.

ربما يبدو الشخص الحالي من كل سلوكيات مواطن الضعف شخصية خيالية. لكن الخلاص من السلوكيات المدمرة للذات ليس مفهوماً أسطورياً، لكنه شيء يمكن أن يتم في الواقع. في وسعك أن تكون فاعلاً بكل ما تحمله الكلمة من دلالات. ويمكن أن تكون صحتك العقلية الكاملة في لحظات الحاضر نتيجة اختيار. هذا الفصل الأخير يخصص لوصف الطريقة التي يفكر ويتصرف بها أولئك الذين قد تخلصوا من كل مواطن الضعف. سوف تعايش نمو

إنسان على العكس من أغلب البشر. ذلك الإنسان الذي يمكن تمييزه عن طريق قدرته الفائقة على العيش بفعالية في كل لحظة.

إن الناس الذين يخلون من مواطن الضعف يختلفون عن الأشخاص العاديين. وفي حين أنهم يشبهون كثيراً أي إنسان غيرهم إلا أن لديهم صفات وخصائص مميزة لا علاقة لها بالسلالة أو بالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو بالجنس. إنهم لا ينتمون بأي دولار أو بأي انتماءات وظيفية أو بأي أطر جغرافية أو بأي مستويات تعليمية أو بأي إحصائيات مالية. هناك سمة محددة لهم. كل اختلافهم لا يمكن تحديده من خلال العوامل الخارجية التقليدية التي يصنف الناس من خلالها بوجه عام. ربما يكونون أغنياء أو فقراء. وقد يكونون ذكوراً أو إناثاً. بيضاً أو سمراً. وقد يعيشون في أي مكان ويتكلمون أي لغة. إن هؤلاء جماعة بينهم تدين وتنوع، ومع تدينهم هذا فإن هناك سمة واحدة مشتركة بينهم ألا وهي خلوهم من مواطن الضعف. فكيف يمكنك أن تتعرف على هذه النوعية من البشر إن أنت صادفت أحدهم؟ راقبهم! استمع إليهم! وسوف تكتشف هذا

الشيء الأول والأكثر وضوحاً أنك سترى أولئك الذين يحبون بالفعل كل شيء في حياتهم. أولئك الذين يقومون بأي شيء ببساطة وبراحة بدل أن يبددوا أوقاتهم في الشكوى أو في تمني أن لو كانت تلك الأشياء على غير ما هي عليه. إنهم متحمسون للحياة ويرغبون أن يتمتعوا بكل منهل. إنهم يحبون النزهات والأفلام والكتب والرياضات والحفلات والمدن والمزارع والحيوانات والجبال وكل شيء. هم يحبون الحياة. عندما تجد شخصاً وسط أناس

كهؤلاء، سوف تلاحظ عدم وجود أي نوع من التذمر أو الشكوى أو حتى التنهيدة السلبية. إن أمطرت السماء يفرحون بذلك، وإن اشتد الحر يقدرون ذلك بدلاً من أن يشتكوا منه. وإن كانوا في وسط اختناق مروري أو في حفل ما، وحتى بمفردهم يتعاملون ببساطة ويسر مع الموقف الذي هم فيه. ليس هناك أي تظاهر بالاستمتاع لكن لديهم نوعاً من القبول الواعي بما هو كائن والقدرة غير المألوفة على الانسجام في واقع كهذا. أسألهم ما الذي لا يحبونه، وسوف تجد أنه يصعب عليهم أن يعطوك إجابة أمينة وصادقة. إنهم لا يُعملون عقلهم فيهرعون إلى الداخل خوفاً من المطر، بل يعتبرون المطر شيئاً جميلاً وتجربة مثيرة يرغبون في ارتيادها. فالوحل لا يولد لديهم الشعور بالغضب. فهم يرونه ولا يبذلون في الاحتياط منه. وإنما يتقبلونه على أنه جزء من حياتهم. من هم يحبون القطط؟ نعم. الدببة؟ نعم. الدبدان؟ نعم. وبينما مصادر الإزعاج كالمرض والجفاف والمعوض والمصيبات وما شابه لا ينفعهم هؤلاء الناس بحرارة ودفء.. إلا أنهم لا يضيعون أبداً لحظة واحدة من لحظات حاضرهم في الشكوى من تلك الأشياء أو في تمني عدم حدوثها. فإذا كانت هناك حاجة لاستئصال مواقف أو ظروف معينة، فإنهم يعملون على استئصالها، ويستمتعون بعملهم هذا. جرب معهم كل شيء، ولن تعثر على شيء واحد يكرهون القيام به. حقاً إنهم محبون للحياة ويتحركون في شتى جوانبها لسهولة منهم ما استطاعوا.

الناس الأسوياء المحققون لأنفسهم ليس لديهم شعور بالذنب أو أي شكل من أشكال القلق المصاحب لذلك، والذي ينسجم بدوره مع استعداد كل لحظة من لحظات الحاضر في الجمود بسبب أحداث قد

مضت. من المؤكد أنهم يستطيعون الاعتراف بأخطائهم وأخذ العهود على أنفسهم أن يتجنبوا تكرار سلوكيات معينة لا تنفع من ورائها على الإطلاق، لكنهم لا يصبحون وقتهم في التحسر على أنهم قاموا بهذا الشيء أو ذاك أو في الانزعاج لأنهم يكرهون شيئاً فعلوه في لحظة سالفة من حياتهم. إن التحرر الكامل من الشعور بالذنب هو إحدى ركائز الأفراد الأسوياء. لا انتحاب على الماضي، ولا جهد يبذل لإجبار الآخرين على أن يحتاروا الشعور بالذنب لأنفسهم عن طريق توجيه أسئلة جمة، كهذه: "لماذا لم تقم بهذا بشكل مختلف عما قمت به؟" أو "ألا تشعر بالخزي من نفسك؟" يبدو أن هؤلاء الأصحاء يدركون أن ما عاشوه من الحياة لا حيلة لهم فيه، وأنه لن يغير شعورهم بالاستياء من الماضي من شيء. فليس لديهم شعور بالذنب. ولأنهم يعتبرون ذلك أمراً طبيعياً فهم لا يساعدون الآخرين أبداً على أن يحتقروا لأنفسهم الشعور بالذنب. إنهم يعتبرون أن الشعور بالاستياء من أنفسهم في لحظة الحاضر لا يزيد إلا من تدني تصورهم واحترامهم لأنفسهم. ويدركون أيضاً أن التعلم من الماضي أسمى بكثير من الاعتراض عليه. لن تجدهم أبداً وهم يتلاعبون بالآخرين بأن يجبروهم إلى أي مدى قد أساءوا. كما أنك لن تستطيع أبداً أن تتلاعب بهم باستخدام نفس الأساليب. فلن يغضبوا منك وإنما وبكل بساطة سوف يتجاهلونك. وبدلاً من أن يثوروا عليك فسوف يرحلون أو يغيرون الموضوع. إن كل الأساليب التي تؤثر بفعالية في معظم الناس لا تجدي مع هؤلاء الأفراد الأسوياء. وبدلاً من أن يسببوا لأنفسهم وللآخرين المعاناة والشقاء من خلال الشعور بالذنب فإنهم يمرون عليه مر الكرام متى تراءى لهم

كذلك في الأشخاص الذين ليس لديهم مواطن ضعف لا يصيبهم القلق. الظروف والمواقف التي تصيب الناس بالاضطراب والحنون نادراً جداً ما تؤثر في هؤلاء. إنهم ليسوا بمحطمين ولا بمنجذبين إلى المستقبل. هم يرفضون القلق ويحافظون على حلوهم الدائم من التوتر الذي يصحبه. إنهم لا يعرفون كيف يقلقون، فليس هذا جزءاً من تكوينهم. ولا يعني ذلك بالضرورة أنهم هادئون في كل اللحظات ولكنهم لا يرغبون أبداً في أن يبددوا لحظات حاضرهم في تعذيب نفسهم بسبب أشياء مستقبلية لا حيلة لهم فيها. إنهم موجهون، ومتكونون على كل لحظة من لحظات حاضرهم، ولديهم جهاز تنبيه داخلي يبدو أنه يذكرهم بأن مواقع التلف حتماً لابد منها في الحاضر، وبأنه من الحماقة أن يعيشوا حياتهم بهذه الطريقة.

هؤلاء الأشخاص يعيشون حاضرهم، ولا يعيشون في الماضي أو في المستقبل. فلا يرهقهم المجهول، وهم يسعون دوماً وراء الخبرات والتجارب الجديدة وغير المألوفة بالنسبة لهم. إنهم يعشقون الغموض وهم يستمتعون بحاضرهم في كل أوقاته على وعي كامل بأن لحظات الحاضر هي كل ما لديهم، ولذا فهم لا يخططون لحدث مستقبلي فيبددون فترات طويلة من حياتهم في انتظار قدوم هذا الحدث وهم في حالة من الكسل والخمود. إن اللحظات التي بين الأحداث هي لحظات يمكن أن تُعاش مثلها مثل تلك اللحظات التي تقع فيها الأحداث نفسها، وأولئك الأشخاص لديهم قدرة فائقة تجعل كل متعة في حياتهم اليومية. إنهم ليسوا مسوفين أو مدخرين لبوم عصيب، وفي الوقت الذي نستهجن فيه تذمرنا بسلوكياتهم، لا يصيبهم أي شعور بتقريع الذات. هم يحصدون ما في حاضرهم من سعادة،

وعندما يأتي المستقبل ويصبح حاضراً، يحصدون ما به من سعادة كذلك. وهؤلاء الأفراد يتمتعون دوماً لأنهم ببساطة يدركون حماقة الانتظار إلى أن يحين وقت الاستمتاع. إن هذه طريقة طبيعية للحياة تشبه كثيراً حياة الطفل أو الحيوان. إنهم مشعرون بتحقيق إشباع ذاتهم في لحظات حاضرهم، في الوقت الذي يقضي فيه معظم الناس حياتهم في انتظار الحصول على المكاسب، التي لا يحصلون عليها أبداً.

هؤلاء الأسوياء يتمتعون باستقلالية تثير الدهشة. فهم خارج العش، وفي حين أنه قد يكون لديهم خطة قوية للحب والتضحية من أجل الأسرة فهم يعتبرون الاستقلالية أسمى بكثير من التبعية في كل علاقاتهم. إنهم يحصنون حريتهم من تعليق توقعات وآمال على الآخرين، وتقوم علاقاتهم على أساس الاحترام المتبادل لأحقية كل فرد في أن يتخذ قراراته بنفسه. فحبهم لا ينطوي بأي حال من الأحوال على فرض قيمهم على من يحبون. هم يشجعون ويؤكدون على الخصوصية والتي قد تجعل الآخرين يشعرون بأنهم منبوذون. هؤلاء الأسوياء يحبون أن يستمروا بأنفسهم في أوقات معينة، ويقطعون أشواطاً طويلة للتأكد من أن خصوصيتهم محفوظة. لن تجد هؤلاء الأشخاص متورطين في كثير من علاقات الحب. إنهم يمتلكون علاقات الحب الخاصة بهم، ومع ذلك فهم يحجبون من أعماق قلوبهم وبكل مشاعرهم. يصعب على الانكليين وغير الأسوياء أن يحبوا هؤلاء لأنهم لا يعطيهم حريتهم مثلهم. فإن احتاج أحد إليهم فإنهم يرفضون هذه الحاجة إلا أنهم يعتبرونها ضرة بالطرف الآخر كما تضر بهم تماماً. إنهم يرغبون في أن يتمتع أولئك الذين يحبونهم

بالاستقلالية كي يحذروا لأنفسهم ويعيشوا حياتهم الخاصة بهم. وفي الوقت الذي يستمتعون فيه بالآخرين ويرغبون في أن يكرسوا صحبتهم، فإنهم يريدون من الآخرين أن يحققوا لأنفسهم النجاح دون الاتكالية أو الركون إلى أحد. وهكذا ففي اللحظة التي نبدأ فيها في الاتكال على أولئك الأسوياء سوف تجدهم يختفون من أمامك قلباً ثم قالباً. إنهم يرفضون أن يكونوا تابعين لأحد أو أن يتواكل عليهم أحد في أي علاقة من علاقاتهم الناضجة. مع الأطفال يمثلون نموذجاً للشخص الحدي إلا أنهم يركزون فيهم الاعتماد على النفس منذ اللحظات الأولى. ويعبرون عليهم كثيراً من الحب في كل وقت.

سوف تجد عبثاً -قلما تجده- للبحث عن الاستحسان في هؤلاء الأشخاص الأسوياء المحبين لأنفسهم والمتمتعين لها. إنهم قادرون على القيام بإنجاز أعمالهم دونما الحاجة إلى استحسان وثناء الآخرين عليهم. هم عادة متحررون من آراء الآخرين ولا يهتمون في الغالب بما إذا رضي شخص عما قالوه أو قاموا به أم لا. هم لا يحاولون أبداً أن يدهشوا الآخرين أو أن يحظوا بثنائهم. إنهم أشخاص متوجهون من داخلهم للحد الذي لا تعنيهم معه تقييمات الآخرين لسلوكاتهم في شيء. وهم ليسوا عاقلين أو متحاملين للاستحسان والمدح تماماً. لا أنهم لا يحتاجون إليه. يمكنهم أن يكونوا لاذعين حين يقولون فهم متمسكون بالصدق. ولا يصوغون رسائلهم بعبارات رنانة ليرضوا الآخرين. إذا أردت أن تعرف ما يعتقدونه فهو نسخة طبق الأصل مما يقولونه. وعلى العكس فعندما تقول شيئاً ما عنهم فلا يتزعزعون ولا يتجمدون. سوف يتلقون منك المعلومات التي أعطيتها إياهم ويقومون بتنميتها عبر قيمهم الشخصية

ويستغلون أفضلها في سموه. إنهم ليسوا في حاجة إلى أن يحبهم كل إنسان. ولا يشعرون أي رغبة جامحة في أن يستحسنهم الآخرون على كل شيء يفعلونه. هم يدركون أنهم سوف يتعرضون دوماً إلى بعض الاستهجان. إنهم أفراد غير عاديين في أنهم يستطيعون أن يتصرفوا كما نملي عليهم أنفسهم لا كما يملي عليهم أي طرف خارجي.

سوف تلحظ وأنت تراقب هؤلاء الأشخاص انتفاءهم إلى التأثير بالعوامل الثقافية. إنهم ليسوا متمردين ولكنهم يقدمون على اختياراتهم الشخصية حتى وإن كانت اختياراتهم هذه تتناقض مع ما تفعله الجميع. يمكنهم أن يتحدوا القواعد الثقافية إذا لم تكن ذات معنى وجدوى، وبهذا فإنهم يحرزون أكثافهم استهجاناً للتقاليد الثقافية التي يعدها الكثيرون جزءاً لا يتجزأ من كيانهم. هم لا يشاركون كثيراً في الحفلات كما أنهم لا ينهمكون في الأحاديث التافهة. علاوة على ذلك من السلوكيات المتبعة واللائقة اجتماعياً. إنهم أشخاص مستقلون بأنفسهم، وبينما يرون المجتمع جزءاً مهماً في حياتهم إلا أنهم يرفضون أن يحكمهم هذا المجتمع أو أن يصبحوا عبيداً له. هم لا يهجرون المجتمع بتمرد وعصيان بل يدركون في قرارة أنفسهم متى يتجاهلونه ويتصرفون بصفاء ذهن وبإقناع.

هم يعرفون كيف يضحكون وكيف يثيرون الضحك. فهم يجدون أن روح الدعابة موجودة بالفعل في كل المواقف. فيمكنهم أن يضحكوا في المواقف المثيرة للسخرية والمواقف المهينة أيضاً. هم يحبون أن يساعدوا الآخرين على الضحك ويتسمون بالبراعة في إيجاد روح الدعابة. إنهم ليسوا أناساً يأخذون الحياة على محمل

الحد ويعيشونه في كبد كأولئك الذين يشقون حياتهم مشقة وعناء، بل إنهم فاعلون وغالباً ما يتعرضون للاحتقار والاستهجان لأنهم يمرحون ويلهون في الوقت غير المناسب. هؤلاء ليس لديهم توقيت جيد لما يقومون به لأنهم يدركون أنه لا معنى لهذه المقولة "الشيء المناسب في المكان المناسب". إنهم يحبون التعبير والثورة على المألوف، ومع ذلك فهم لا يعتدون على الآخرين إذا مرحوا. فلا يستخدمون أنفسهم على الآخرين كوسيلة لإثارة الضحك. هم لا يسخرون من الناس بل يضحكون معهم. إنهم يسخرون من الحياة، ويعتبرون أن الأمر كله يدعو للضحك حتى وإن كانوا يسعون لإثارة الضحك عن قصد في بعض المواقف. وحينما يقضون وقتاً متأملين للحياة يعرفون أنهم غير ذاهبين إلى مكان بعينه، وتكون لديهم القدرة على الاستمتاع، وإشاعة جو نفسي يمكن أن يختار في طيه الآخرون البهجة والمتعة لأنفسهم. هؤلاء يشيرون جو المرح والضحك أينما وُجدوا.

هؤلاء هم الذين يقبلون أنفسهم دون شكوى. إنهم يعرفون أنهم بشر. وأن طبيعتهم هذه تتضمن سمات وخصائص بشرية معينة. هم يعرفون حقيقة نفوسهم ويتقبلونها. إن كانوا طوالاً فهذا نعمة. وإن كانوا قصاراً فلا بأس من ذلك. الضلع شيء جميل وكذلك كثافة الشعر. يمكنهم أن يعيشوا متقبلين العرق؛ فهم واقعيون مع أنفسهم ومع طبيعة أجسامهم. لقد تقبلوا أنفسهم وبذلك فهم أكثر الناس طبيعية وواقعية. هم لا يتوارون وراء المساحيق ولا يعتدون على ظهورهم بمظهر معين. هم لا يعرفون الشعور بالمهانة والانكسار بسبب أي شيء طبيعي أو خصيصة بشرية فيهم. هم يحبون أنفسهم

ويقبلون صفاتهم وهيئتهم. والمثير فإنهم يتقبلون الطبيعة بأكملها بحالها التي هي عليها. دونما أن يتمنوا أن لو كانت على غير ذلك. لا يتذمرون من الأشياء التي لن تتغير كالموجات الحارة والعواصف المطيرة أو ماء البارد. هم يتقبلون أنفسهم ويعملون على النحو الذي عليه. فلا اعتراض ولا شكوى ولا أنين بل تقبل كل شيء ببساطة. إنك إن تتبعت حياتهم على مدى سنوات فلن تسمع منهم أبداً أي شيء يدل على الاستخفاف بالذات أو التحسر. سوف تجدهم أناساً فاعلين. سوف تجدهم يتقبلون العالم على حاله كالطفل الذي يتقبل العالم الطبيعي ويستمتع به لأنه جدير بذلك.

إنهم يقدرون العالم الطبيعي. وبحضور الحرج إن الطبيعة يستمتعون بأسر وسط هذه الطبيعة النقية والأصيلة. وهم يعشقون أشياء على وجه الخصوص، كالجبال وغروب الشمس والأنهار والزهور والأشجار والحيوانات وكل الكائنات البدنية والحيوانية. هم طبيعيون مثلهم في ذلك مثل بقية الناس، ويتسمون بالعفوية والبساطة، ويعشقون الفاضة الطبيعية في الكون بأكمله. لا يشغلهم البحث عن الحفلات أو اللهاي الليلية أو الحفلات أو المؤتمرات أو الاجتماعات المغلقة وما إلى ذلك، رغم أنه من المؤكد أنهم قادرون على الاستمتاع بكل هذه الأنشطة لأقصى حد. هم في سلام مع الطبيعة رغم أنهم قادرون على العمل والإبحار في دنيا الناس. وهم قادرون أيضاً على تقدير ما قد أصبح نافعاً في نظر الآخرين ولا يصيبهم عناء من غروب الشمس أو من رحلة في الغابات. والطائر المحلق في السماء يمثل منظراً جميلاً يستمتعون به مراراً وتكراراً. فلا يتضايقون من برقية العراشة، ولا تزعجهم القطة التي تلك صغيرة

بهم يقدرون بساطة كل شيء، قد يعتبر البعض ذلك تكلف منهم. لكنهم لا يلتفتون إلى ما يظنه الآخرون، فهم مشغولون للغاية بعمل ما لديهم من مهام لتحقيق الاتساق لذواتهم في لحظة الحاضر.

إن لهم رؤية وإدراك لسلوكيات الآخرين. فما قد يبدو دلالة للآخرين معقدا أو مظلما، يُرى من جانبهم على أنه واضح ومفهوم. إن المشكلات التي تعيق الكثيرين غيرهم تعتبر بالنسبة لهم مجرد أشياء ثانوية. فغياب الاستغراق العاطفي في المشكلات عند هؤلاء يجعلهم قادرين على التغلب على العوائق التي تظل في نظر الآخرين أسوارا يستحيل تخطيها. هم يتأملون أنفسهم كذلك، ويدركون تسرعه ما يحاول الآخرون أن يتعلموه بيه. يمكنهم أن يهزوا أكتافهم استهجاناً وتجاهلاً في حين يغضب الآخرون ويصابون بالجمود والسبات. إنهم لا يتحيرون أو يرتبكون. فما قد يبدو محيراً أو مستحيلا لأغلب الناس كثيراً ما يرونه عارضا بسيطاً له حل متوفر لديهم.

هم لا يعانون من أي مشكلات في تعاملهم العاطفي. فبالنسبة لهؤلاء، ليست المشكلة أكثر من كونها عائقاً يمكن التغلب عليه. ولا تعتبر المشكلة في نظرهم تقييماً أو انعكاساً لشخصياتهم. فتقديرهم الذاتي محفوظة. ومن ثم فإنهم ينظرون إلى المؤثرات الخارجية بموضوعية لا على أنها تهديد لقيمتهم. هذه واحدة من السمات التي يصعب فهمها لأن أغلب الناس يقرعون بسهولة بسبب الأحداث الخارجية والأفكار والناس المحيطين بهم. أما الأسوياء الذين يتمتعون بالاستقلالية لا يعرفون الخوف أو الرهبة، وهذه الخصيصة الفريدة قد تجعلهم مُهابين من قبل الآخرين.

وهؤلاء لا يدخلون أبداً في شجار لا نفع من ورائه. فهم ليسوا كمن يقفزون على الحمل في السرك كي يلقوا الأمطار إليهم أو يختلقوا الثورات ليعطوا أهمية لأنفسهم. أما إذا كان الشجار سيحقق تغييرا مهما فإنهم سيقومون بذلك. لكنهم يدركون أنه لا داعي للشجار إن لم تكن هناك جدوى من ورائه. إنهم ليسوا ممن يضحون بأنفسهم، بل هم قوم فعلون وهم أيضاً مساعدون للآخرين. فهم دائما منهمكون في جعل حياة الآخرين أكثر سعادة أو أكثر احتمالاً. هم المحاربون الذين في طليعة من يسعون إلى التغيير الاجتماعي ومع ذلك فإنهم لا يحملون معهم تلك الصراعات والأزمات إلى فراشهم كل ليلة لئلا تتوفر الأرض الخصبة للإصابة بالقرح أو بأمراض القلب أو غيرها من الأمراض العضوية. إنهم لا يستطيعون أن يكونوا نسخة متكررة من أحد، وكثيرا ما لا يلحظون حتى الاختلافات الجسدية بين الناس بما في ذلك الفروق السلالية والعرقية والجنسية والجنسية. هم لا يتسمون بالسطحية فيحكمون على الآخرين من خلال مظهرهم وفي حين أنهم قد يبدون أنانيين أو متعجرفين فإنهم ينقصون قدراً كبيراً من أوقاتهم في خدمة الآخرين. لماذا؟ لأنهم يحبون أن يكونوا على هذا النحو.

هؤلاء لا يعرفون الوهن بسبب المرض. إنهم لا يرضون بأن يمنعهم الإصابة بالبرد أو بآلام الرأس، فهم مزهوون بقدرتهم على تخليص أنفسهم من تلك العلل، ولا يحدثون الناس بحذرهم وتمدق ما هم عليه من حالة سيئة أو تعب شديد أو أمراض أصابت أجسامهم. إنهم يتعاملون مع أجسامهم بطريقة طيبة. فهم يحبون أنفسهم، ومن ثم فهم يأكلون بطريقة جيدة وينتظمون

(كطريقة للحب»). ويرغبون أن يذوقوا مرارة الضعف والوهن التي تجعل الناس لا حول لهم ولا قوة بفترات متفاوتة من الزمن هم يحبون أن يعيشوا بشكل صعب ويحققون ما أرادوا لأنفسهم

وهناك سمة أخرى مميزة لهؤلاء الأفراد المحققين والمشبعين لأنفسهم وهي الصدق هم لا يعرفون المراوغة في إجاباتهم كما أنهم لا يتظاهرون بشيء أو يكذبون في شيء فهم يرون أن الكذب تشويه لحقيقتهم ولواقعهم وهم ليس لديهم استعداد لأن يشاركوا في تلك السلوكيات المضللة للذات وفي حين أنهم يتمتعون بالخصوصية إلا أنهم أيضاً يتجنبون القيام بتشويه الحقائق بهدف حماية الآخرين هم يعرفون أنهم مسئولون عن عالمهم الخاص بهم وكذلك الآخرون. وهكذا فإنهم يتصرفون بطرق سوف يُنظر إليها كثيراً على أنها قاسية، لكنهم في الحقيقة وبكل بساطة يتركون للآخرين الفرصة كي يتخذوا قراراتهم الخاصة بهم فهم يتعاملون بعدالة مع ما هو كائن بالفعل لا ما هو يرغبون في أن يكون

هؤلاء الأشخاص لا يعرفون اللوم فهم دائبون في توجهاتهم الشخصية، ويرفضون أن يحملوا الآخرين المسئولية تجاه حالهم الذي هم عليه وبالمثل فهم لن يقضوا وقتاً كبيراً في الحديث عن الآخرين والتركيز على ما قد قام به شخص أو ما احقق في القيام به فهم لا يتحدثون عن الناس بل يتحدثون معهم إنهم لا يلومون الآخرين بل يساعدون أنفسهم كما الآخرين للتحديد على من تقع المسئولية. فهم ليسوا ممن يحملون الثقل والعبء أو ممن ينشرون الإشاعات المغرضة هم مشغولون للغاية كي يعيشوا حياتهم بفعالية

حتى أنه ليس لديهم أي وقت لهذا العبث الذي يملأ حياة الكثير من الناس. الناضجون يعملون أما الدفعون يلومون ويشكون.

هؤلاء الأفراد لا يشغلهم كثيراً النظام والتنسيق والترتيب في حياتهم، فهم لديهم أسلوب ونهج خاص بهم لكن لا يشعرون بالحاجة إلى أن ينسجم الأشياء والناس مع تصوراتهم عن الحال الذي ينبغي أن يكون عليه كل شيء فهم لا يُوجهون على أحد شيئاً، من يعتبرون أن لكل فرد الحرية في أن يحذر لنفسه ما يشاء. وأن تلك الأشياء التافهة التي تصيب الآخرين بالجنون هي ببساطة مجرد نتائج مترتبة على قرار شخص آخر إنهم لا يرون أن العالم ينبغي أن يسير على نحو معين إنهم غير مغالين في الانشغال في المصلحة والعدم هم يحيون بفعالية، وإذا لم يسنح أي شيء مع ما يفعلون فإنهم يجدون هذا الأمر لا بأس منه وهكذا فإن التنظيم بالنسبة لأولئك الأفراد يعتبر مجرد وسيلة مفيدة لا غاية في حد ذاته وبسبب افتقارهم إلى عُصب التنظيم فإنهم مبدعون وهم يهاجمون أي تدخل في أسلوبهم الفريد سواء كان ذلك في صنع الحساء أو في كتابة تقرير أو في تهذيب الحشائش هم يستخدمون خيالهم في كل ما يفعلون فتكون النتيجة إبحارهم لكل شيء بإبداع، كما أنهم ليسوا مقيدين بطريقة معينة انهم لا يستشيرون الكتيبات أو يسألون الخبراء. وبكل بساطة يقومون بمعالجة المشكلة من حيث يرون أنه مناسب هذا هو الإبداع وهم يتمتعون به بلا منازع

هؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم مستويات فائقة من الطاقة والنشاط تبدو أن هؤلاء لا يحتاجون إلا قليلاً من النوم، ومع ذلك فهم يعملون على الحيوية إنهم فاعلون ويتمتعون بالصحة النفسية

فهم يفجرون دفعات هائلة من طاقاتهم لقيام باتمام مهمة معينة لأنهم اختاروا لأنفسهم القيام بها على اعتبار أنها نشاط أو عمل يحقق لهم إشباعاً في لحظة الحاضر. وطاقتهم هذه ليست خارقة أو أسطورية. ولكنها نفاذة ناتجة عن حب الحياة وحب كل ما فيها من أنشطة. إنهم لا يعرفون كيف يشعرون بالملل. فكل أحداث الحياة تتيح الفرص للعمل وللتفكير وللشعور وللعيش. وهؤلاء يعرفون كيف يوظفون طاقاتهم في كل مواقف وظروف الحياة بالفعل. وإذا حدث أن فقد حيويتهم فإنهم يستعملون عقولهم وتفكيرهم بطرق إبداعية لتجنب حالة الجمود والتبلد التي يعنيها فقدان الاهتمام. لا يعرف الملل إلى حياة هؤلاء سبيلاً لأنهم قادرون على توجيه مصدر الطاقة التي لدى الآخرين بطرق فعالة وبناءة بالنسبة لهم.

هؤلاء أيضاً لديهم رغبة دائمة في الاستطلاع وطلب المزيد. إنهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون، بل يستمرون في البحث عن المزيد، ويدعم الرغبة دائماً في التعلم في كل لحظة من لحظات حياتهم. أما رجوعهم فإنهم يأمر ما على نحو صحيح أو القيام به على نحو خاص فلا يشغلهم هذا الأمر كثيراً. فإذا اخفقوا في شيء أو لم يتم فهم مر على خبر وجه فإنهم يعرجونه جانبا بدلا من التفكير ملياً فيه والأسى والندم على ما كان. هم باحثون عن الحقيقة بهدف التعلم. ودائماً ما يكونون متحمسين لتعلم المزيد، ولا يساورهم أبداً الاعتقاد بأنهم قد بلغوا منتهاهم. فإن كانوا عند مصنف الشعر. جاهدين الرغبة في تعلم طريقة قص الشعر وتصفيفه. ولا يشعرون أبداً أو يتصرفون مطلقاً على أساس كونهم أسمى من غيرهم مظهرين شاراتهم ويتشبهون بالآخرين ليمتدحوهم ويثنوا عليهم. فهم يتعلمون

من الأطفال وممارسة الرياضة والحيوانات. هؤلاء لديهم رغبة في معرفة المزيد عن معنى أن يكون جداراً أو طاهياً أو صياداً أو نائباً لرئيس الشركة. إنهم متعلمون وليسوا معلمين. فهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون ولا يعرفون كيف يتصرفون كما لو كانوا أسمى من غيرهم، لأنهم لا يشعرون بهذا أبداً. كل شخص، وكل شيء، وكل حدث يمثل فرصة أمامهم للمزيد من المعرفة. هؤلاء يسعون لإشباع احتياجاتهم ولا ينتظرون أن تأتيهم المعلومات على طبق من فضة بل يتعقبونها ويسعون وراءها. وهم لا يخشون التحدث إلى النادلة أو يتحرجون من سؤال طبيب الأسنان عن شعوره وهو يضع يديه طوال اليوم في أفواه الناس كما أنهم لا يخافون من أن يسألوا شاعراً عن معنى هذا البيت أو ذاك.

إنهم لا يخشون الفشل. وفي الحقيقة فإنهم غالباً ما يرحبون به. إنهم لا يجعلون من نجاحهم في أي عمل يحترفونه مقياساً لنجاحهم كبشر. لأن قيمتهم الذاتية تنبع من داخلهم فهم يستطيعون أن ينظروا لأي حدث خارجي بموضوعية على أساس كونه فعالاً أو غير فعال. هم يعرفون أن الفشل ليس إلا وجهة نظر يعبر عنها شخص آخر. وهم لا يخشونه لأنه لا يمكن أن يؤثر في قيمتهم الذاتية في شيء. وهكذا فإنهم يجربون كل شيء ويشاركون في أي شيء حتى مجرد أنه ممتع ومسل ولا يخشون أبداً من وجوب أن يبرروا أفعالهم وأنفسهم. وكذلك فإنهم لا يحتقرون لأنفسهم أبداً الشعور بالغضب في أي موقف معوّق. ويستخدمون نفس المنطق في التفكير (دون الحاجة إلى مراجعة هذا المنطق في كل مرة إذ أنه قد أصبح بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم) فهم لا يقولون لأنفسهم إن

الآخرين يجب أن يتصرفوا بشكل مختلف. وإن الأحداث يسعى أن تتبدل. إنهم يملون الآخرين على حالهم، ويسعون جاهدين لتغيير الأحداث التي لا يحبونها. وهكذا يستحيل الغضب عند هؤلاء، لأنهم لا يحملون آمالاً أو توقعات على الآخرين. هؤلاء هم الناس الذين لديهم القدرة على التخلص من المشاعر المدمرة للذات في كل الأحوال. وفي تسهيل تلك المعرفة للذات.

أولئك الأفراد السعداء يظهرون نوعاً من الافتقار الواضح إلى الدفاعية. فهم لا يقومون بلعب ألعاب معينة يحاولون التأثير في الآخرين. وهم لا يرتدون ملابسهم على النحو الذي يرضي الآخرين، ولا يسعون جاهدين لتبرير أنفسهم وأفعالهم. إنهم يتسمون بالبساطة والطبيعية. ولن يتورطوا أبداً في افتعال قضايا جدلية حول أشياء عظمت أو صغرت. إنهم لا يحبون الجدل المحتدم بل وبكل بساطة يعرضون آراءهم ويستمعون إلى الآخرين، ويدركون أنه لا جدوى من محاولة إقناع شخص آخر لأن يكون على النحو الذي هم عليه. سوف يتولون بساطة حسناً. إذاً فقد مختلفان. ولسنا في حاجة لأن نتفق آراؤنا. فيتركون الأمور تسير بطبيعتها. وتبدو الحجة أن الانتصار في جدل أو التمكن من إقناع الخصم خطأ موقفه. إنهم لا يخافون أبداً من أحد انطباع سيئ عنهم، لكنهم لا يسعون لذلك.

فهم هؤلاء ليست محلية أو محدودة. فهم لا يقتصرون حياتهم على نطاق الأسرة أو الحي أو المجتمع أو المدينة أو الولاية أو الدولة. فهم يعتبرون أنفسهم منتمين إلى الجنس البشري بأكمله، ولا يرون أن النسائي العاطل أفضل أو أسوأ حالاً من عاطل من ولاية كاليفورنيا. إنهم لا يشعرون بالولاء أو الانتماء لوطن واحد فقط، بل

يرون أنفسهم جزءاً من الإنسانية جمعاء. هم لا يطربون أو يفرحون لقتل الجنود من الأعداء لأن أعداءهم بشرٌ كما الأصدقاء. فالحواجز التي يضعها الناس لأنفسهم لتحديد حدودهم لا يتقيد بها هؤلاء. إنهم يتخطون الحواجز التقليدية التي غالباً ما تجعل الآخرين يصنفونهم على أنهم متمردون أو حتى خائنون لأوطانهم.

وليس لدى هؤلاء أبطال أو أشخاص مبجلين. فهم يرون الناس جميعاً على أنهم بشر. ولا يضعون أحداً منهم في مكانة أعلى من مكانتهم. هم لا يلحون في طلب العدالة في كل وقت وفي جميع الأحوال. وعندما يكون لدى شخص ما امتيازات أكثر منهم، يرون أن ذلك متعة ومكسب لهذا الشخص. ولا يرون أن ذلك مدعاة لأن يشعروا هم بعدم الرضا والتعاسة. وعندما يلعبون مع منافس لهم، تكون لديهم الرغبة في أن يبلي هذا المنافس بلاءً حسناً دون أن يتمنوا أن يكون أداؤه ضعيفاً وسيئاً كي يفوزوا عن طريق تخلف منافسهم. إنهم يرغبون في أن يكونوا ظافرين وفاعلين اعتماداً على أنفسهم لا من خلال نواحي القصور الموجودة في الآخرين. هم لا يصرون على أن الجميع موهوبون بطريقة متكافئة، لكنهم يبحثون عن السعادة في داخلهم. هم ليسوا نقاد كما أنهم لا يمتدحون الآخرين. إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يجدون وقتاً لمراقبة ما يقوم به جيرانهم.

أهم ما في الموضوع أن هؤلاء أفراد يحبون أنفسهم. وتحمرهم الرغبة في النمو. ودائماً ما يتعاملون مع أنفسهم بصورة طيبة حينما تتاح لهم الفرصة. ليس لدى هؤلاء أي مجال لرثاء أو لنبذ أو لكراهية الذات. إن سألت أحدهم "هل تحب نفسك؟"، سوف تحصل على

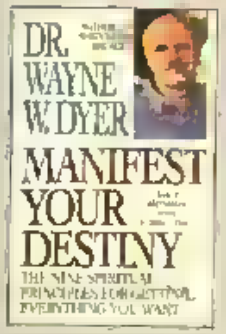
رد عدو "بالصبع أحبها وأنا راض عنها" إن هؤلاء كالطيور الصادرة حقاً فكل يوم يمثل لهؤلاء بهجة وسعادة فيستمتعون بتلك البهجة ويعيشون كل لحظة من لحظات حاضرهم ولا يعني ذلك أن هؤلاء ليست لديهم مشكلات، لكنهم متحررون من الجمود العاطفي الذي يترتب على المشكلات. ومقياس الصحة العقلية عند هؤلاء لا يقوم على أساس أتعثروا أم لا، وإنما على أساس ما يقومون به بعد تعثروا أيستكين هؤلاء ويئنون وينتحبون إن تعثروا؟ لا، بل ينهضون من كبوتهم ويمضون الغبار عن أنفسهم ويواصلون مسيرة الحياة إن الأشخاص المتحررين من كل مواطن الضعف لا يتعقبون أو يبحثون عن السعادة هم يعيشون فتكون السعادة إثابة لهم على عيشهم

والمقتطف التالي من Reader's Digest وهو عن السعادة. يلمح اضطرارنا إلى العيش بطريقة فعالة، وإلى نتحدث عنه

ليس هناك من شيء على ظهر البسيطة يبعدنا عن السعادة أكثر من محاولة البحث عنها لقد وصف المؤرخ "ويل ديورانت" كيف أنه بحث عن السعادة في المعرفة فلم ينل سوى خيبة الأمل ثم بحث عن السعادة في الشعر، ولم يحظ سوى بالملل وبحث عن السعادة في الثراء فلم يجد غير الاضطراب والقلق وبحث عن السعادة في الكتابة فلم يجد إلا الغباء والصنعة وفي أحد الأيام رأى امرأة تسطر في سيارة صغيرة وبين ذراعيها طفل نائم، ثم ترك رجل من أحد المطارات وأدى إليها وقبلها وقبل الطفل برقة وحنان حتى لا يوقظه ثم قاد الرجل السيارة بأسرته، وترك "ديورانت" في حالة من الذهول إذ أنه أدرك المعنى الحقيقي للسعادة، ثم

استرخى واكتشف "أن كل جانب وكل عمل وكل نشاط من أبسط الحياة لطبيعته يحقق نوعاً من المتعة والبهجة".

من خلال استغلالك لكل لحظات حاضرك حتى تحقق بنفسك أعلى درجة من درجات الإشباع وتحقيق الذات، سوف تكون واحداً من بين هؤلاء ولن تكون من بين من يراقبون حقاً إنها لفكرة رائعة أن تتحرر من مواطن الضعف، يمكنك أن تُقدم على هذا الاختيار من الآن، إن أردت ذلك



من مؤلف Real Magic والكتابين الأكثر مبيعاً واللذين بيع منهما عدة ملايين من النسخ

Pulling Your Own String Advice For Breaking Free From The Trap of Negative Thinking

إذا كنت تعاني بسبب الشعور بالذنب أو القلق وتجد نفسك تنزلق بلا وعي في الأنماط السلوكية القديمة نفسها المدمرة للذات، فأنت لديك «مواطن ضعف»؛ وهي تلك الجوانب التي ينطوي عليها توجهك في الحياة والتي تعتبر بمثابة عقبات على طريق نجاحك وسعادتك ويستطيع دكتور واين مساعدتك على التحرر من هذا الشرك الآن!

وإذا كنت تعتقد أنك عاجز عن التحكم في مشاعرك وردود أفعالك فإن د. داير يوضح لك الطريقة التي تستطيع من خلالها أن تتولى مسؤوليتك تجاه نفسك وأن تنال من حدة تأثير المواقف الصعبة عليك. وإذا كنت تقضي وقتاً في القلق والخوف مما يعتقده الآخرون فيك بدلاً من أن تسعى إلى تحقيق ما ترغب فيه وما أنت في حاجة إليه، فإن د. داير يضع قدميك على الطريق الذي يحقق لك الاعتماد الحقيقي على الذات. بدءاً من مشكلات صورة الذات إلى الاعتماد المفرط على الآخرين، كما أن د. داير يزودك بالوسائل التي تحتاجها لتحقق نفسك أعلى درجة من الاستمتاع بالحياة.

6 281072 035018
282201438
HarperPaperbacks

كونها ردود أفعال مكتسبة. ويمكنك ان تحول -باختيارك- هذه التجربة العصبية التي تحتاجها إلى تجربة محببة إلى نفسك ومثيرة لك. فيمكنك مثلاً -إذا قررت أن تستخدم عقلك- أن تتخيل صوت المثقاب وكأنه يمثل تجربة حياتية حالمة مرت بك، وفي كل مرة تسمع صوت المثاب (بروررر) يمكنك أن تدرب عقلك على أن يهيم في لحظة من أكثر اللحظات سمو ولذاذاً. وبوسعك أن تفكر في هذا الذي اعتدت أن تعتبره الماً بشكل مختلف وبوسعك أن تُؤثر الشعور بأن هذا الأمر جديد وممتع. تخيل فتر الإثارة والمتعة والرضا الذي تشعر به حينما تكون مسئولية نفسك وتسيطر على محيط عالم الأشياء بدلاً من أن تظل متشبثاً بالتصورات والرؤى القديمة وتستمر اتعاساً.

وربما تكون متشككاً ربما تقول مثلاً: لدي القدرة على أن أفكر في كل ما أريد ولكن لازلت أشعر بعدم الاطمئنان حينما يبدأ الصبيب في استخدام المثقاب. لعد للمثال الذي كنا قد عرضنا له والخاص بتعلم قيادة سيارة ذات سرعات. متى أيقنت أن لديك القدرة على القيادة؟ إن الفكرة تحولت إلى ثقة وإيمان بقدرتك حينما اجتهدت ودأبت على بذل الجهد مراراً ولم يتحقق لك هذا الأمر بسبب محاولة واحدة يائسة منك جعلتك تشعر بالفشل ثم اتخذت هذا العجز مبدئي ذريعة لأن تترك حلبة الصراع.

إن قيامك بمسئوليتك تجاه نفسك يريد عن كونه مجرد عملية تجريب بسيطة لبعض الأفكار الجديدة. إن ذلك يتطلب تصميماً وعزماً أكيداً على أن تحقق لنفسك السعادة وأن تواجه وتقضي على

كل فكرة من شأنها أن تؤدي إلى حالة التعاسة التي تصيبك بالجمود والعجز والشلل.

■ الاختبار. حريتك الكاملة

إذا كنت لا تزال تعتقد أنك لا تختار بنفسك التعاسة، فحاول أن تتخيل هذه السلسلة من الأحداث: في كل مرة لا تشعر فيها بالسعادة تكون عرضة لمعاملة سيئة وعروض غير محببة إليك. كأن تتم حبسك في حجرة بمفردك لفترات طويلة أو على الفور يتم إجبارك على البقاء واقفاً لعدة أيام في مصعد مزدحم أو يتم حرمانك من كل الطعام أو تُفرض عليك أصدقاء لا تفضلهم ولا تجد فيها مدة أو تتألم جسدياً بفعل الآخرين بخلاف تألمك العقلي الناتج من ذلك. تصور أنك قد تعرضت لأي لون من ألوان هذا العقاب إلى أن تغلبت على الشعور بعدم السعادة. في تصورك كم المدة التي ستظل خلالها متشبثاً بذلك الشعور؟ إنك ربما استطعت أن تتغلب على هذا الشعور بشكل سريع. لكن القضية المهمة هنا لا تتعلق بمدى قدرتك على أن تتحكم في شعورك بعدم السعادة ولكن تنصب على مدى ما لديك من إرادة وتصميم على تحقيق ذلك. انظر ماذا يحدث للبعض إذا لم يسلكوا هذا السبيل وانظر مدى معاناتهم. البعض منهم أصابه الجنون والبعض الآخر تحامل الأمر تماماً واستسلم لحياة اليأس والقنوط لأن رثاء الآخرين لحالهم وشفقتهم عليهم أكبر بكثير في نظرهم من سعادتهم.

وهل الخجل يمنعك من مقابلة من ترغب في التعرف عليهم؟ إذا كان الرد بالإيجاب فإنك جامد بلا حراك تقود بإهدار خبرات ومجارب حياتية نافعة لك. وهل الكراهية والغيرة تصيبك بالفرحة أو ارتفاع ضغط الدم؟ وهل تمنعك الغيرة من إنجاز عملك بشكل فعال؟ وهل أنت عاجز عن لوم سبب شعور سلبي خرص؟ جميع ما تقدم يعد بمثابة دلائل ومؤشرات على الشلل. إن الشلل سواء أكان طفيفاً أو حاداً هو حالة لا يمكنك في ظلها أن تعمل وتمارس حياتك بالمستوى الذي ترغب فيه. وإذا كانت مشاعرك ستؤدي بك إلى هذه الحالة، فإن هذا سبب كافٍ لتتحرر منها تماماً.

إليك قائمة مرجعية مختصرة بها نماذج لهذا الشلل وهي متراوحة تبعاً لتفاوت درجة الشلل

أنت مشلول/جامد عندما...

لا يكون بوسعك أن تحدث بحب وحنان إلى شريك حياتك وأولادك رغم أنك ترغب في ذلك

لا يكون بوسعك أن تقوم بعمل أو مشروع يثير اهتمامك.

ترغب في الحب ولكن ليس بمقدورك أن تمنحه وتلقاه من روحك/روحك

تظل في العمل طول اليوم وتمارس حياتك خالية من الفنون والاكتناز

تحجم عن ممارسة الخوف أو كره المصرب أو غيرها من الأنشطة الممتعة وذلك بسبب إحساس مؤلم دائم

لا يكون بمقدورك أن تقدم نفسك لشخص حار على إعجابك.

تجنب التحدث إلى شخص ما وأنت تدرك أنه بمجرد إشارة منك أو إيماءة له سيعمل على تحسين علاقتكما.

لا تستطيع لوم لأن هناك شيء يؤرقك

يمنعك غضبك من أن تفكر تفكيراً سليماً.

تسيء تأويل إلى شخص يحبه

تثور غضباً وجهل أو تثور لمجرد أنك لم تعلم شيء على النحو الذي أردت.

ولهذا الشلل آثار خطيرة وبصورة غالبة فإن كل المشاعر السلبية تؤدي إلى درجة معينة من جمود الذات. وهذا سبب أنه كافياً أن تتخلص من هذه المشاعر تماماً وتستأصلها من حياتك. ربما تنظر على ذلك الآن بعض المواقف والأوقات التي يحقق لك فيها الشعور السلبي منفعة شخصية، كأن تصيح في وجه طفل صغير وتُظهر له غضبك لتمنعه من العبث في الشارع. فإذا كنت تصيح في وجه هذا الطفل لتكفه عن العبث وتحقق لك ما تريد، فإنك بذلك تكون قد أصبت الهدف. أما إذا قمت بالصياح في وجه الآخرين لمجرد أنك متكدر المزاج ومتضايق فإنك إذن تعاني من الجمود. وحان الوقت لأن تنتقي بدائل جديدة تساعدك على الوصول إلى الهدف الذي ترمي إليه وهو إبعاد الأطفال من الشارع دون أن تعيش هذا الشعور الذي يؤلمك ويسيء إليك. مزيد من التفاصيل عن الغضب وطرق التغلب عليه في الفصل ١١

■ أهمية أن نعيش في لحظة الحاضر

إحدى الطرق التي نتغلب بها على الجمود والسلبية هي أن نتعلم كيف نعيش لحظة بلحظة. إن تب الحياة الطيبة الفعالة وجوهرها هي أن نعيش في كل لحظة من لحظات الحاضر وأن تندمج مع واقعك الحالي. فكر في الأمر جيداً ولن تجد بالفعل لحظة غير هذه

لتعيشه. ليس بملكنا سوى أن نعيش لحظة الحاضر أما لحظات المستقبل فستصبح من لحظات حاضرنا حين يأتي وقتها. والشيء الأكيد أنه ليس بمقدورك أن تعيش لحظات المستقبل إلا بعد أن يأتي وقتها. والمشكلة في رأيي أنك تعيش في ظل ثقافة تلغي الحاضر "قم بالادخار للمستقبل"، "فكر في التدنيع والعواقب"، "لا تكن من أصحاب مذهب المتعة"، "فكر في مستقبلك"، "هل خططت ماذا ستفعل في سن التقاعد".

إن تجاهل لحظة الحاضر بعد بمثابة آفة أصابت ثقافتنا. لقد اعتدنا أن نضحي بحاضرنا ونتخلى عنه في سبيل مستقبلنا. والنتيجة المترتبة من هذه الرؤية الخاطئة هي أننا لا نحرم أنفسنا فحسب من الاستمتاع بالحاضر بل نحرم أنفسنا من السعادة مطلقاً. فحينما يأتي المستقبل ويصبح حاضراً تنهمك في استثماره للتخطيط للمستقبل وهكذا دواليك. وكأن السعادة تتعلق بالمستقبل فحسب.

إن آفة تجنب لحظة الحاضر تأخذ صوراً شتى وإليك أربعة أشكال من هذا السلوك المراوغ.

"قررت السيدة "سالي فورث" أن تقوم برحلة في العاشرة من أجل الاستمتاع بجمال الطبيعة وبلحظات حاضرها. وبينما هي في الغابة حالت تفكيرها لا في جمال الطبيعة وإنما بما يجب عليها أن تقوم به بعد الرجوع إلى بيتها. وأخذت تفكر في أطفالها ومحلات البقالة والمنزل والموتيل وهل كل شيء على ما يرام؟ ثم جالت بتفكيرها في أشياء عليها أن تؤديها حينما تخرج من الغابة. وهكذا ضاع الحاضر بسبب الانهماك في التفكير في أحداث الماضي

والمستقبل. وهكذا أهدرت فرصة نادرة للاستمتاع بلحظة الحاضر في هذا المكان الطبيعي الخلاب.

"وصلت السيدة "ساندي شو" إلى الجزر لتستمتع وأمضت عطلتها كاملة في أخذ حمامات شمس على الشاطئ. ولم يكن الهدف من ذلك هو الاستمتاع بدفء الشمس وأشعتها ولكن كانت ترغب في أن ترى نظرات الإعجاب على وجه صديقاتها. حينما تعود إلى منزلها وقد اكتسبت سمرة جميلة إثر تعرضها لأشعة الشمس. فعقلها منهمك بلحظة مستقبلية لم تأت بعد. وحينما تأتي هذه اللحظة ستشعر بالمرارة لأنها قد لا تتمكن من العودة إلى الشاطئ ثانية لتستمتع بالشمس. وإذا كنت تعتقد أن المجتمع لا يدعم هذا النوع من المواقف فلتنظر ولتتفحص الشعار الذي ترفعه إحدى الشركات التي تنتج كريمات للحد من آثار الشمس "إنهم سيغارون منك بشدة عند عودتك إذ قمت باستخدام هذا المنتج".

السيد "بيل برايز" لديه مشكلة تتعلق بالعجز الجنسي. فحينما يعيش لحظته الحالية مع زوجته يشعر بشرود في الفكر إذ يشغل عقله بأحداث ماضية ومستقبلية ويترك حاضره يمر منه. وحينما يتمكن في النهاية من التركيز على الحاضر ويبدأ في علاقة حب وغرام مع زوجته بتخيلها وأنها شخص آخر غير زوجته وفي ذات الوقت تقيم زوجته بخيالها في الأعمال المنزلية ومشكلات الصغار.

قام السيد "بن فيش" بمطالعة كتب، ويسعى جاهداً لمواصلة قراءته. واكتشف فجأة أنه لم يقرأ من الكتاب سوى ثلاث صفحات وأن عقله منهمك في التفكير في أمور أخرى. إنه لم يستوعب ولو

القضية هنا هي ما مدى قدرتك على اختيار السعادة أو على الأقل قدرتك على منع الشعور بعدم السعادة في أية لحظة من لحظات حياتك. قد تبدو وجهة نظري بالنسبة لك شطحة من الشطحات العقلية ولكن عليك أن تفكر فيها ملياً قبل أن ترفضها من البداية. فإن قمت برفضها فكأني بك تتخلى عن ذاتك. إن مبدأ هذه الفكرة بهذه الطريقة يعني أنك تظن أن أحداً غيرك هو المسئول عنك والمسيطر عليك. لكن قد يكون من الأيسر والأسلم أن يؤثر الإنسان السعادة على الشيء لا تريد الحياة إلا تعثراً في كل يوم منها.

وكما أن لديك مطلق الحرية في أن تؤثر السعادة على التعاسة فإن لديك مطلق الحرية أيضاً في حصر أحداث الحياة اليومية أو تؤثر سلوب تحقيق الذات على سلوك إحباط الذات. لو قمت بمبادرة سارعت في هذه الأيام. فمن المحتمل أن تصاب أحياناً بالاحتجاز على الطريق فلا تستطيع الحركة وسط الزحام الهائل. فهل ستنتابك حينئذ حالة من الغضب تنسب غيرك من السائقين وتقوم بتوبيخ وتعنيف من يركبون معك مطلقاً العنان لمشاعرك لتنسى، إلى هذا وإلى ذاك؟ وهل ستنشغل بأن حركة السير هي التي أدت بك إلى هذا الحال من الهياج والعصبية فلا تملك نفسك حينذاك؟ إذا كان الأمر كذلك فلا شك أنك قد تشبعت بأفكار خلقت بداخلك نقص بداخلك وبالسلوك الذي تسلكه على الطريق أثناء حركة السير. لكن ماذا لو أنك قررت أن تفكر في شيء آخر؟ وماذا لو آثرت استثمار عقلك في البحث عن أسلوب أكثر تدعيماً للذات؟ قد يستغرق منك ذلك وقتاً طويلاً، ولكن يمكن أن تتعلم أساليب جديدة للحديث مع النفس وأن تبعث السلوك الجديد في نفسك السرور والبهجة كأن تقوم بالتصغير

أو الغناء أو تقوم بتشغيل جهاز التسجيل لتسجيل بعض الرسائل الشفهية أو حتى قد تقوم بتوقيت عصبك بحيث تؤجله لمدة ثلاثين ثانية. ونحن هنا لسنا بصدد إقناعك بأن تحب المرور وتستمتع بحركة السير ولكن الهدف الأكبر هو أن تتمرن وتتدرب وتحظى منهجية في البداية على أسلوب التفكير الجديد. فإذا اتخذت قراراً بأن تحقق لنفسك الراحة والاطمئنان، فهذا يعني أنك قررت وآثرت أن تتقاص مشاعر عدم الراحة، وأن تعوض مكانها بخطوات جديدة ومنهجية للشعور الجديدة السليمة والعادات الإيجابية.

في إمكانك أن تتخير لنفسك أن تحمل أي تجربة تمر بها معنية ومثيرة بالنسبة لك. فالحفلات والاجتماعات التي تسبب لك الشعور بالملل يمكن أن تكون أرضاً خصبة ومجالاً فسيحاً لتختار لنفسك مشاعر وأحاسيس جديدة. فإذا كنت تشعر بالملل أحياناً. فبوسعك أن تجبر عقلك على أن يعمل بطرق مثيرة كأن تقوم بتغيير الموضوع أو تستمتع بمقطوعة موسيقية أو تقوم بكتابة الفصل الأول من روايتك أو تقوم بوضع خطط جديدة لتجنب التواجد في مثل هذه المواقف المملة مستقبلاً. إن استغلال عقلك بصورة أكثر فعالية يُرجى من ورائه تقييم الناس والأحداث التي تتسبب لك في صعوبات بالغة. أعرم بعد ذلك على أن تجتهد بفكرك وبأسلوب جديد أن تحول الموقف برمته إلى صفك وفي صالحك. فمثلاً إذا كنت في أحد المطاعم وكانت الخدمة سيئة به فشعرت بالضيق نتيجة لذلك، فعليك أن تفكر في السبب الذي يفرض عليك أن تحذر الضيق لمجرد أن هذا الشخص أو ذلك الشيء لا يتم بالطريقة التي ترغب فيها. أنت أكبر بكثير من أن تشعر بالضيق بفعل شخص آخر خصوصاً إذا كان هذا الشخص

ليس من الأهمية في حدتك بمكان. بعد ذلك قم بوضع خطط لتغيير الوقت أو مغادرة المكان أو ما يتراءى لك. هذا أفضل بكثير من أن يصيبك القلق والاضطراب. يمكنك استغلال عملك والاستفادة منه إلى أن تعتاد في النهاية ألا تشعر بالضيق لمجرد أن أمراً ما لا يسير على ما يرام.

■ إيثار الصحة على المرض

بوسعك أيضاً أن تعمل على التخلص من بعض جوانب العادة الذهنية والتي ليس لها خلل عضوي واضح. أقصد أن هناك بعض الأوجاع والآلام البدنية الشائعة التي غالباً ليس لها أساس أو خلل عضوي بما في ذلك الصداع وآلام الظهر والفرج وضغط الدم والطفح الجلدي والمغص الحاد والتشنجات والآلام العارضة وما شابه.

جاءتني سيدة ذات مرة وهي تقسم أنها كانت تصاب بالصداع في كل صباح على مدى أربع سنوات مضت. وفي كل صباح كانت تتوقف حدوث هذا الصداع لها في تمام الساعة ٦,٤٥ دقيقة بعدها تتناول حبوب مسكنة للألم. هذه السيدة تروي ما يحدث لها وتنقل مدى معاناتها إلى أصدقائها وزملائها. وقد أوضحت لها أنها هي التي لديها الرغبة في حدوث هذا الصداع وهي التي آثرت ذلك كوسيلة للفت الأنظار إليها ولاستعطاف الآخرين ولجعلهم يرثون لحالها. واقترحت عليها كذلك أن تتعلم أن تكف عن الرغبة في ذلك وأن تتدرب على أن تغير من موضع الألم. أي من وسط الجبهة إلى أحد جانبي الرأس. إنها إذا تمكنت من ذلك، فربما ستكتشف أنها

قادرة على التحكم في ذلك الصداع من خلال تغيير موضعه. وفي صبيحة أول يوم استيقظت والساعة تشير إلى السادسة والنصف وطلبت في الفراش متوقعة حدوث الصداع. وحينما حدث بها كان بوسعها أن تتحيل أنه في موضع آخر من الرأس وبذلك استطاعت أن تختار لنفسها شيئاً جديداً وأن تتخلص من عادة أن تختار لنفسها الصداع بشكل نهائي.

هناك عدد من الشواهد والأدلة التي تأخذ في الانتشار والتي تدعم فكرة أن الناس قد يكون بوسعهم أيضاً أن يختاروا لأنفسهم أشياء مثل الأورام والأسرطان والتهاب المفاصل وأمراض القلب والحوادث، بالكثير غير ذلك من الأسقام بما فيها السرطان الذي دائماً ما ينظر إليه على أنه يحدث للناس بلا دخل لهم فيه. وفي التعامل مع المرضى الذين لديهم أمراض مستعصية، ولمع المرض معهم منذ بدأ بعض الباحثين في الاعتقاد بأن إعانة المريض على ألا يريد المرض وألا يرغب فيه قد يكون بمثابة طريقة لتخفيف حالة المرض ذاته. تتعامل بعض الثقافات مع الألم بهذه الطريقة بمعنى أنه يتم التحكم بشكل تام في العقل والتفكير، وإذا سيطر المريض على تفكيره وعقله كان ذلك مؤشراً على أن لديه القدرة على التحكم في ذاته.

إن مخ الإنسان والذي يتكون من ١٠ بلايين خلية عاملة له سعة تخزين تكفي لاستقبال ١٠ حقائق جديدة في كل ثانية. وتشير الاحصائيات والتصورات إلى أنه في وسع المخ أن يقوم بتخزين معلومات تحملها ١٠٠ تريليون كلمة. وأما مع ذلك لا يستعمل سوى قدر ضئيل من سعة التخزين هذه. إن المخ وسيلة قوية وأداة فعالة

فكرة واحدة من الكتاب وكأنه كان يتجنب ما هو مسطور على الصفحات حتى وإن كانت عيناه تمعنان النظر في كل كلمة. وكأنه كان ظاهرياً يقرأ وهو يستعيد لحظات حاضره في التفكير في فيلم تم عرضه البارحة أو فزورة الغد

في مقدورك الاستمتاع بلحظة الحاضر والتي غالباً ما تتحدث عنها رغم أنها مراقبة لك. وذلك إذا أطلقت بنفسك العنان لتهيم في تلك اللحظة. غُص في تلك اللحظة بكل حواسك وتجاهل الماضي الذي قد ولى وتحصن من شدة العكوف على التفكير في المستقبل الذي لم يأت أوانه بعد. اعتنم لحظة الحاضر وعض عليها بالنواجذ وكأنك لا تملك سواها. وتذكر دوماً أن الأماني والآمال والأسى هي المقدمات الخطيرة التي تؤدي بك إلى ضياع الحاضر من بين يديك

وغالباً ما يؤدي تجنب الحاضر إلى نوع من القالبية في التفكير في المستقبل. فيمكنك أن تهيم مفكراً ومجول بخواطرك ظاناً أن هناك لحظة معجزة ستشعر فيها حياتك وستمتع فيها بالسعادة التي تنشدها. قد تقول لنفسك إن حياتي ستبدأ "حقيقة" حينما يتحقق هذا الأمر أو ذاك، كأن تتخرج أو تتزوج أو تُرزق بطفل يملأ عليك حياتك أو تحصل على ترقية في وظيفتك. وغالباً ما تكتشف بعد أن يتم لك هذا الأمر أن النتائج لم تكن على النحو وعلى المستوى الذي كنا ننتظره. فمهما استتب لك الأمر فلن يكون على قدر المثالية الذي فكرنا بها من قبل

في الواقع حينما لا يصل حدث كنت تتوقعه إلى مستوى توقعاتك: تنتابك حالة من الاكتئاب فتظن ان المخرج منها هو أن

تهيم بتفكير يغلب عليه المثالية في المستقبل ثانية. لا تجعل هذه الدائرة الخبيثة أسلوباً تحيا به أو طريقة تعيش عليها. بوسعك أن تقطع هذه الدائرة الخبيثة الآن. استأصلها من خلال تشبثك بلحظة الحاضر

قديماً وفي عام ١٩٠٣ أسدى هنري جيمس نصيحة في عمله الأدبي الذي يحمل اسم "السفراء" The Ambassadors:

عش واستمتع بحياتك بقدر ما تستطيع. خطأ فادح ألا تقوم بها. لا تنشغل بالك كثيراً بالأمور الخاصة التي تقوم بها ولكن حياتك ملكك فاغتنمها. إن لم تكن لديك تلك الرغبة فماذا لديك إذن؟ ... إن ما ضاع منك قد ضاع فلا تأسَ عليه فتكون مخطئاً. إن أطيب وقت في حياة الإنسان هو ذلك الوقت بل كل وقت وهب فيه الإنسان القدرة على أن يهتف لذاته بأن يعيش!"

وإذا قمت بالنظر إلى ما خلف من حياتك بنفس الطريقة التي كان ينظر بها "إيبن إيلتش" فسترى أنك نادراً ما تشعر بالأسى والندم على أي شيء. فتب به. فما لم تتب به وما لم تفعله هو الذي سيعذبك. أظن أن الرسالة واضحة. عليك أن تقدر لحظة الحاضر التي أمامك. تشبث بكل ثانية من حياتك واستمتع بها. عليك أن تقدر لحظات الحاضر. واعلم جيداً أن استثمارها بطرق مختلفة لكانت يعني أنها قد ولت منك للأبد

إن الوعي بكل لحظة من لحظات الحاضر هو أمر قد تطرقت إليه كل صفحة من صفحات هذا الكتاب. إن أولئك الذين على دراية باغتنام كل لحظة من لحظات الحاضر واستغلالها على الوجه

وهي معك في كل مكان، ولربما تختار لنفسك أن تستغلها بصورة جديدة ومثيرة لم تعتد عليها ولم تجربها من قبل. ضع هذا في الحسبان وأنت تقرأ صفحات هذا الكتاب وحاول أن تختار لنفسك أساليب جديدة في التفكير.

لا تتعجل في أن تصدر حكماً بأن هذه الرؤية مجرد هراء أو دجل. فإن بعض الأطباء رصدوا حالات لمرضى اعتبروا أنفسهم مرضاً مصاباً رغم أنه ليس هناك خلل فسيولوجي واضح. فكثيراً ما نجد أشخاصاً يمرضون بغير سبب واضح وذلك حينما يتعرضون لظروف صعبة أو أزمات حادة أو يؤثرون في المقابل إرجاء الآثار المترتبة على الأزمة أو الظرف الطارئ -كأن يقوم بإرجاء الحمى- حتى يزول العارض ثم بعد ذلك يصيبهم الانهيار.

وإليك هذه الحالة التي أعرفها، وهي حالة رجل في السادسة والثلاثين من العمر وحياته الزوجية جيدة لا بطان. عزم في الخامس عشر من شهر يناير على أن ينفصل عن زوجته في الأول من مارس. في اليوم الثامن والعشرين من فبراير أصابته حمى شديدة بلغت درجة حرارته عندها ٤٠ درجة مئوية فبدأ سفياً بصورة لا إرادية. وفي كل مرة يسترد فيها عافيته يعود إلى تلك الحالة فتارة يُصاب بالأنفلونزا وتارة بعسر الهضم. بعد فصل أن يكون مريضاً على أن يتعرض للشعور بالذنب والفضيحة إذا أقدم على تطليق زوجته.

استمع إلى الإعلانات التي تسمعها وتشاهدها على شاشة التليفزيون "أنا سمسار في البورصة". أظنك الآن تدرك قدر ما أتعرض له من الضغوط النفسية ونوبات الصداع. فقد أتناول هذا

القرص المسكن لنزول كل هذه الضغوط". والرسالة التي ستتلقاها من هذا الإعلان هي أنك ليس بمقدورك أن تتحكم في مشاعرك وانفعالاتك إذا كنت تعمل في وظائف تعيسة (كأن تكون معلماً، أو موظفاً تنفيذياً، أو والداً). والحل في نظر هذا الإعلان هو أن تعتمد على شيء آخر يحقق لك ما تريده ولا يمضي علينا يوم إلا ونحن نُبهر بوابل من هذه الرسائل التي تتضمن فكرة واضحة مفادها أننا لسنا إلا مجرد أسرى لا حول لنا ولا قوة، ننتظر حدوث شيء ما أو قدوم شخص معين يقوم بفك أسرنا. بالطبع فإن هذا هراء. فمن الأفضل أن تسعى جاهداً لإسعاد حياتك. فبوسعك أن تتحكم في عملك وتفكيرك ثم بعد ذلك قم بتدريب نفسك على أن تشعر وتحس وتتصرف بالطريقة التي تختارها أنت.

■ تجنب الشلل والجمود

وأنت تفكر في مدى قدرتك على أن تختار لنفسك أسعادك. تذكر هذه الكلمة: الشلل أو الجمود باعتبارها إشارة إلى العواطف والمشاعر السلبية. ربما تظن أن الغضب والعدوانية والخجل وغيرها من المشاعر المماثلة تستدعي التمسك بها في أوقات معينة. بمعنى أن نزن الأمور بالقياس الصحيح وهو إلى أي مدى يمكن أن يشل هذا السلوك حركتك ويصيبك بالجمود.

وتتفاوت درجة الشلل ما بين توقف نشاط الفرد تماماً وتردده بعجزه عن اتخاذ القرار. هل الغضب يمنعك من أن تتحدث أو تشعر أو تقوم بأمر تود القيام به؟ إذا كان ردك بالإيجاب، فإنك مشلول.

الأمثل هم الذين قد اختاروا لأنفسهم الحياة التي ينعمون في ظلها بالحرية والإيجابية وتحقيق الذات. وهذا الاختيار متاح أمامنا جميعاً.

■ اختر دافعك: الرغبة في النمو أو الشعور بالنقص

عند سعيك إلى تحقيق السعادة لنفسك وإثبات ذاتك في الحياة كما حدثت، يمكن أن يدفعك ويحفزك على ذلك واحد من دافعين الأول، وهو أكثر صور التحفز شيوعاً، هو عدم المثابرة أو الشعور بالنقص. والثاني هو الرغبة في النمو أو التطور. وهو الدافع الأفضل والأكثر صحة.

إذا وضعت قطعة من الحجر تحت الميكروسكوب وفحصتها بعناية، فستجد أنها لا تتغير أبداً. أما إذا قمت بفحص قطعة من المرجان تحت نفس الميكروسكوب، فستكتشف أنها تنمو وتتغير. تستنتج من ذلك أن المرجان به حياة أما الصخر فهو جماد لا حياة فيه. كيف يمكنك التمييز بين وجود نصرة بها حياة وأخرى لا حياة فيها؟ الإجابة من خلال معرفة أيهما تنمو. إذن الدليل القاطع والوحيد على وجود حياة في شيء هو نموه. وينطبق ذلك تماماً على الأمور النفسية أيضاً. فإذا كنت تنمو، فذلك دليل على أنك تتمتع بالحيوية، وإذا توقفت عن النمو، فإن ذلك مؤشر على فقدان الحياة.

إن مفهومك أن تجعل الرغبة التي لديك في أن تنمو وتتحسن عاملاً أكثر تحفيزاً لك بدلاً من الشعور بالحاجة إلى إصلاح عيوبك ويكفيك أن تدرك أنك قادر على أن تنمو وتتحسن وتصبح أكثر

وأعظم. أما حينما تركن إلى الجمود والسلبية أو إلى أن تعيش في ظل الأحاسيس النفسية المريضة، فإن ذلك دليل على أنك قد قررت عدم النمو أو عدم التحسن من نفسك. إن التحفيز الذي يقوم على أساس الرغبة في النمو وتحسين الذات تُرجى من ورائه استغلال ما لديك من طاقة في إحداث تحقيق أكبر قدر من السعادة. هذا أفضل بكثير من أن يكون الدافع وراء تحسين ذاتك هو مجرد أنك قد أخطأت أو تعاني الشعور بالنقص.

إذا اخترت حافز النمو، فسوف تحقق السيطرة والهيمنة على كل جانب من جوانب حياتك، في كل لحظة من لحظاتها. ونقصد بالسيطرة هنا أنك الذي تتولى تقرير مصير نفسك وأنك لا تقوم بذلك لمجرد أنك تقوم بعلاج موقف ما، أو لمجرد تغيرات معينة في ذاتك تتكيف مع هذا العالم. عليك في المقابل أن ترسم صورة للعالم الذي تود أن تحيا فيه وقد طرح "جورج برنارد شو" هذه الفكرة في Mrs. Warren's Profession

"دائماً ما ألقي الناس باللوم على الظروف التي يعيشون فيها. إنني لا أؤمن بالظروف. إن الذين يحققون نجاحاً ونجاحاً في حياتهم هم الذين ينهضون ويقومون بالبحث عن الظروف التي يريدونها وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها فهم الذين يقومون بصنعها".

لكن تذكر ما قلت قبله في بداية هذا الفصل. وهو أن تغيير الطريقة التي نفكر ونشعر ونعيش بها أمر ممكن، لكن ليس أبداً بالغير. لنفترض لحظة أنك أمرت بأن تقوم بإنجاز مهمة صعبة في خلال عام واحد فقط. كأن تقوم بالجري لمسافة ميل في مدة لا

تتجاوز أربع دقائق وثلاثين ثانية، أو تقوم بالغوص من على منصة عالية بوضع الشد ثم تستقيم قبل ملوغك الماء فإن أحقق صبغ إعدادك، فإنك سوف تعتزم الالتزام بجدول زمني صارم تقوم فيه بالتدريب كل يوم إلى أن تنتهي المدة المحددة لذلك. إنك قد تقوم بتدريب عقلك وجسمك في آن واحد. لأن العقل هو الذي يبني على الجسم ما يسعى إلى بقوم به وقد تتدرب مراراً وتكراراً دون أن ترضخ للوساوس التي تعريك بالاستحالة والتفهقر وقد تحرر نفسك من عقالها لتنحو بحياتك

رغم أن ما سبق من نسج خيالي، إلا أن هناك معنى من ورائه فليس هناك منا من لديه الاستعداد لأن يقوم بتدريب جسمه بشكل دائم. على حين أن أعلمنا يطمح في أن يكون لديه نوع من الحيوية في التفكير والاستجابة إننا حينما نحاول أن نكتسب سلوكاً عقلياً جديداً، فإننا نتوقع من أنفسنا أن نقوم بتجربته إلى أن يصبح في لحظة معينة سمة لنا

إن كنت تريد فعلاً التخلص من أي اضطراب عقلي وإن كنت تريد ذاتك تحقيق المهيمنة على اختياراتك. وإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة في كل لحظة من لحظات حاضرك، فإنك في حاجة إلى أن تقوم بتطبيق نفس القدر من الجهد المبذول على مسألة لفظ ذلك النوع من التفكير المحدد لذات الذي ظلت تتعلمه إلى الآن، مستعداً لبذل كل ما في وسعك ومتحدياً كل الصعاب حتى تتمكن من تعلم أسلوب التفكير السليم

ولكي تحظى بالقدرة على تحقيق الذات، فأنت في حاجة إلى أن تذكر نفسك مراراً وتكراراً أن عقلك هو ملك لك وحدك وأن بوسعك التحكم في مشاعرك. إن ما تلقى من هذا الكتاب هو بمثابة جهد قمت ببذله لمعونتك على الوصول إلى أهدافك الشخصية، وذلك لتتحصل على الفهم مما أثرت وأكدت عليه من موضوعات مثل بإمكانك أن تختار لنفسك. لحظات الحاضر هي ملك لك فاستمتع بها إن قررت أن تتولى مسئولية نفسك بنفسك

٢

الحب الأول

ليس للآخرين دخل في إحساسك بقيمة ذاتك.
فدائماً لها قيمة لأنك تشعر بذلك.
إذا اعتمدت على الآخرين في تقدير ذاتك،
فذلك يُعد تقديراً لهم هم.

ربما تكون مصاباً بمرض اجتماعي لا يكفي فيه مجرد الحقن البسيط لتبرأ منه. من الممكن أن تكون قد أصابتك عدوى عدم تقدير الذات، والعلاج الوحيد لذلك هو الحصول على جرعة هائلة من حب الذات. ولكن ربما تكون قد نشأت -مثلك مثل الكثيرين في مجتمعنا- على فكرة أن حب الذات أمر مذموم. فكر في الآخرين أحبب حيرانك. هكذا يملي عليك المجتمع. وكأن كل منا قد نسي

حب ذاته. إذن عليك أن تتعلم كيف تحب ذاتك لتحظى بالسعادة في كل لحظة من لحظات الحاضر.

لقد تعلمت في مرحلة الطفولة أن حب الذات والذي هو أمر طبيعي هو شكل من أشكال الأنانية والغرور. لقد تعلمت أن تؤثر الآخرين على نفسك وأن تفكر فيهم قبل التفكير في نفسك، إذ أن هذا يُظهرك بالمظهر الطيب، أمام الناس. لقد تعلمت إنكار الذات وتأصلت في نفسك تعليمات كأن تقوم بمشاركة أبناء عمك فيما لديك من لعب. لم يأبه أحد بكونك صاحب هذه اللعب أو تلك "التنبيهات" وربما أحدثك الدهشة حين رأيت والديك يتمتعون بممتلكاتهم دون أن يشاركك فيها الآخرون. ربما سمعت كثيراً من يقولون لك "الأطفال تُرى ولا تُسمع صوتهم"، وأنه "يجب عليك أن تعرف مقامك".

إن الأطفال بفطرتهم الصافية يدركون مدى قبحهم وجمالهم وإمكاناتهم الهائلة، ولكن تأصلت في أنفسهم تلك الرسائل التي يصدرها ويفرضها عليهم مجتمع الكبار قبل أن يصلوا إلى مرحلة الراهق. لقد غابت عنهم الثقة بالنفس وتأصل ذلك في أنفسهم مع مرور السنين. وعلى أي حال، لا يجب عليك أن تحب نفسك "فماذا يقول عنك الآخرون إن فعلت ذلك؟"

هذه المفاهيم تتسم بالرقة ولا تنم عن سوء النية ولكنها تُلزم المرء بها. إن الطفل يتعلم جميع آداب الحياة الاجتماعية من الوالدين وأفراد الأسرة ومن المدرسة والأصدقاء. تلك الآداب التي تعد بمثابة سمات مميزة لعالم الكبار. إن الأطفال لم يتصرفوا أبداً على

هذا المحو مع بعضهم لبعض إلا ليبادلوا رضا الكبار. فتتردد على ألسنتهم كلمات مثل "من فضلك"، و"شكرا لك"، ويسعون للتحية عندما يدخل عليهم شخص كبير. ويستأذنون إذا أرادوا مغادرة المائدة، وقد تُعرض وجناتهم أو يُربت على رءوسهم ويحتملون كل هذا والرسالة وراء كل هذا واضحة: الكبار لهم أهمية كبيرة والأطفال لا أهمية لهم. الآخرون لهم قيمة وأنت كطفل ليس لك قيمة. وعلى الطفل ألا يثق في حكمه على الأشياء، وهذا هو البند الأول الذي يضعه الكبار. أضف إلى ذلك جميع الشحنات التي يحظى بها الطفل والتي منها وضعه إذا التزم بما يمليه عليه الكبار "بالأدب". إن هذه القواعد التي قد يطلقون عليها "الأخلاق" قد ساعدت الطفل على إدخال أحكام الآخرين على حساب قيمه وأحكامه الخاصة. وليس من الدهش أن تجد بعض هذه الأسئلة والمفاهيم التي تتمحور حول إنكار الذات متأصلة في الكبار كذلك. فكيف تعمقت هذه الشكوك والوساوس في نفوسهم؟ وفي إطار حبك للآخرين قد تجد في وقت من الأوقات مشكلة أمامك وهي أن منحك الحب للآخرين يرتبط بشكل مباشر بمدى حبك لذاتك.

■ تعريف مقترح للحب

الحب كلمة لها من التعريفات ما لا حصر له وما يساوي عدد البشر. وإليك واحداً منها: الحب هو القدرة والرغبة في أن ندع الآخرين الذين نحرص عليهم يختارون لأنفسهم ما يرغبون فيه دون أن نفرض عليهم أو ننتظر منهم جواباً إيجابياً أو مرضياً لك. ربما يبدو

هذا التعريف جيداً ومعالاً. ولكن تبقى حقيقة أن القلة القليلة هي التي بوسعها تدبره وتطبيقه في حياتها. ولكن كيف يمكنك أن تصل بهذا المستوى من الفهم والقدرة على أن تترك أمام الآخرين مطلق الحرية في أن يختاروا لأنفسهم ما يشاءون، بغض النظر عما إذا كان ذلك سيوافق توقعاتك أم لا؟ الأمر بسيط للغاية يمكنك أن تصل إلى هذا المستوى إذا احتضنت نفسك. إذا شعرت بمدى قيمتك. إذا احتضنت بالجمال في ذاتك. إنك إذا أدركت مدى ما تتمتع به من مواهب، فلن تكون في حاجة لأن يعزز الآخرون من قيمتك أو يدعموا قيمتك بأن تفرض عليهم سلوكاً معيناً. إذا كنت تشعر بالأمان في نفسك، فإنك لست في حاجة لأن ترغم الآخرين على أن يكونوا مثلك، لأنك أولاً تتمتع بالتفرد والتميز، وثانياً لأن الآخرين يتمتعون أيضاً بالتفرد والتميز. إن الذي دفعك لحبهم هو ما يتمتعون به من خصوصية وتميز. أظن أن الصورة بدأت تتضح أمامك الآن. إنك إن أدركت ذلك، سيحق أن بمقدورك أن تشعر بعاطفة الحب لذاتك وبعاطفة الحب للآخرين فتمنحهم ما يحتاجون إليه وتؤدي لهم ما تستطيع تأديته، كل ذلك من خلال أن تمنح أولاً نفسك ما تحتاج إليه وتحقق لها ما ترغب فيه. أظن أن الأمر لم يعد فيه غموض. إنك لا تقوم بما تقوم به نحو الآخرين لمجرد أنك تنتظر منهم عبارات الشكر والامتنان أو لأنك تنتظر منهم مكافأة. إنما تقوم بذلك من أجل تحقيق نوع من النفع الخالص لذاتك حينما تأخذ بأيديهم أو تمنحهم حبك.

وإن كنت لا تشعر بقيمة ذاتك وليست لديك عاطفة الحب نحوها، فإنني أرى أن منح الحب للآخرين عندئذ يصبح أمراً

مستحيلاً. فكيف يمكن أن تمنح الآخرين حب وأنت لا تقدر قيمة ذاتك، وما قيمة هذا الحب إذن؟ إنك إن أصبحت عاجزاً عن أن تمنح الآخرين حبك فلن تستطيع أن تتلقاه منهم. وبعبارة أخرى ما قيمة هذا الحب إذا مُنح لشخص لا يستحقه. إن إقامة علاقة حب متبادل بين اثنين والآخرون هذه العاطفة تبدأ بأن تشعر بعاطفة الحب نحو ذاتك أولاً بصورة تامة.

وأسوق إليك هذا المثال: رجل اسمه "نواه" في منتصف عمره وهو يدعي أنه يحب زوجته وأطفاله من أعماق قلبه. وللتعبير عن عواطفه الحبائية نحوهم فهو يقوم بشراء هدايا ثمينة لهم ويصحبهم في رحلات مكلفة. وحينما يسافر في رحلات عمل لا ينسى أبداً أن يحمل حقائبه التي يرسلها إليهم بكلمات "الحب". ومع ذلك فإنه يحجم دوماً عن أن يبوح لزوجته وأولاده بمدى حبه لهم. وهو يعاني من ذات المشكلة مع والديه اللذين يحبهما حباً شديداً. أود "نواه" أكثر من مرة أن يبوح بكلمات الحب التي تشغل كل تفكيره ومع ذلك كان يحجم في كل مرة يقدم فيها على أن يقول "أحبك".

ربما يظن أن النطق بكلمة "أحبك" ستجعله على المحك. فهو قال لنواه: "أحبك" لأحد، فإنه لا يرضيه إلا أن يسمع "وأنا أحبك" أيضاً يا "نواه". إنه يرى أنه إذا صرح بحبه لهم، فإن إحساسهم عليه سيكون بمثابة التقييم لذاته. إنه يشعر برهبة من أن ينطق بهذه الكلمة لأنه يخشى ألا يحظى بالإجابة التي ينتظرها وبالتالي فإن هذا سيشعره بأن قيمته الذاتية هي محل شك. من ناحية أخرى إذا فكر "نواه" في أن يبدأ هو بمفردة تؤكد نفسه فيها أنه محبوب من الآخرين، فلن يجد أي صعوبة في أن يصرح بكلمة "أحبك".

وعندما لا يحظى بالإجابة التي يرغب فيها "وأنا أحبك أيضاً"، فإنه لابد أن يرتاب ولو للحظة في قيمة ذاته، إذ سبق له أن حسم الأمر مع نفسه قبل أن يصرح بهذه الكلمة. أما كيف الآخرين يبادلونه نفس الشعور أم لا فهذه مشكلة الآخرين الذين يحبهم ولتمت مشكلته. ربما يشعر بالحاجة إلى أن يبادله الطرف الآخر نفس هذا الحب لكن لابد ألا يجعل ذلك أساساً لقيمة ذاته.

بإمكانك تحدي كل مشاعرك الذاتية في سبيل أن تشعر بأنك تحب ذاتك. ولا يخطر ببالك ولو لحظة أن كراهيتك لذاتك قد تكون أقصى من حبك لها. حتى وإن كنت قد سلكت سلوكاً لا ترضى عنه فإن التقليل من قيمة ذاتك لن يوصلك إلا لحالة من الجمود وتدمير الذات. قم بترسيخ مشاعر إيجابية في داخلك بدلاً من أن تمتلئ بالكراهية لذاتك. ينبغي أن نتعلم من الخطأ وألا نعاود الوقوع فيه. لكن لا نجعل هذا الخطأ أساساً لقيمة وأهمية ذاتك.

قد يكمن جوهر الحب الموجه نحو الذات ونحو الآخرين في أن نربط بين قيمة الذات والتي هي شيء مسلم به وبين سلوكك وسلوك الآخرين. وأكرر ثانية أن الأمر ليس بالهين. إن ما يغلبه علينا المجتمع من رسائل وأحكام له قوة هائلة في التأثير علينا. من هذه الأحكام التي يصدرها المجتمع "أنت ولد سيئ" وكان الأفضل أن تكون الرسالة "لقد تصرفت بطريقة سيئة" ومنها "فإنا لا نحبك حينما تتصرف بهذه الطريقة" في مقابل "فإنا لا نحب الطريقة التي تتصرف بها". إن النتائج التي تترسخ في الأذهان جراء هذه الأحكام كثيرة منها "هي لا تحبني. لابد أن الآخرين يكرهون مني"، بدلاً من أن يقول "هي لا تحبني. هذا رأيها وبينما لا يعجبني هذا الرأي

فلا ريب أشعر بكبتي" هذا وقد قام آر. دي. لانغ في "Knots" بتلخيص عملية الاستدخال والسرود بأفكار الآخرين فيما يتعلق بقيمة الذاتية وجعل هذه الأفكار حكماً على قيمته

أمي تحبني
أشعر بمشاعر طيبة
أشعر بمشاعر طيبة لأنها تحبني
أمي لا تحبني
أشعر بمشاعر سيئة
أشعر بمشاعر سيئة لأنها لا تحبني
إني سيئ لأني أشعر بذلك
إني سيئ لأنها لا تحبني
هي لا تحبني لأني سيئ

ليس من السهل أن نستأصل هذه التفكير الذي ترسخت في عقولنا في مرحلة الطفولة. فقد يظل رأيك في نفسك مرتبطاً بآراء الآخرين فيها ويدور في فلكها. فإذا كانت آراء الكبار هي المسئولة عن ترسيخ الانطباعات الأولى المتعلقة برأيك في نفسك، فمن الخطأ أن تظل متشبثاً بها إلى الأبد. إنني أتفق معك على أن الخلاص من تلك الأغلال القديمة ومحو تلك المخاوف والهواجس المؤذية هي أمور يصعب تحقيقها. ولكن الأصعب هو أن تتشبث بها رغم ما تعلم من عواقبها السيئة. بمكنتك أن تقوم بتدريب عقلك على اختيارات حب الذات التي تتدعمك

من هم الأشخاص الذين يحبون الحب؟ ألدى هؤلاء سلوكيات مدمرة للذات؟ بالطبع لا. أينخذل هؤلاء ويختبئون؟ بالطبع لا. وحتى تجيد تبادل الحب بينك وبين الآخرين، فلتكن البداية في البيت وليكن لديك عزم وإصرار على أن تقتلع كل ما لديك من سلوكيات تدل على عدم تقدير الذات، تلك السلوكيات التي ترسخت فيك فأصبحت أسلوب حياة لك.

■ العمل على قبول الذات

أولاً عليك أن تدمر تلك الأسطورة التي تدعي بأن هناك تصوراً واحداً للذات. وأن هذا التصور إما إيجابي دائماً وإما سلبي دائماً. والصحيح أن لديك العديد من التصورات عن ذاتك وهي تتنوع من لحظة لأخرى. فإن سُئلت "هل تحب ذاتك؟"، فربما تميل لأن تستجمع -من غير تمييز- كل ما لديك من أفكار سلبية عن الذات وتقول "لا". إن قيامك بتحليل تلك الكراهية إلى أبعادها النوعية يضع نصب عينيك أهدافاً محددة تسعى لتحقيقها.

إن نظرتك إلى ذاتك وشعورك نحوها يتصل بالجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية. أسرد لها. فلك رأي في ذاتك فيما يتعلق بمستوى قدراتك الموسيقية والرياضية والفنية والميكانيكية والكتابية... إلخ. وبعد الأنشطة الماثلة التي تقوم بممارستها. لديك تصورات ورؤى عن ذاتك. وفي خضم كل هذه السلوكيات تجد ذاتك التي إما أن تتقبلها وإما أن ترفضها. إن الإحساس بقيمة الذات هو بمثابة الخط الحيوي اللازم لك دائماً والذي يحقق

لك السعادة الشخصية والسيطرة على الذات، غير أن ذلك ينبغي ألا يخضع لطبوك وبحسدتك الشخصية. أنت موجود. أنت بشر وهذا كل ما أنت في حاجة إليه. أنت الذي تحدد قيمة نفسك ولست في حاجة لأن تفرض الأمر على الآخرين. إن قيمة الذات لا علاقة لها بسلوكك ومشاعرك. فمثلاً قد لا ترضى عن سلوك سلكته في موقف من المواقف. ولكن ليس لهذا علاقة بقيمتك الذاتية. إن بمقدورك أن تختار الاعتداد بذاتك دائماً ثم تقوم بتغيير تصوراتك عن ذاتك أو التأثير فيها.

■ أحبب جسمك

أول ما سنعرض له هو جسمك. هل أنت راض عن جسمك؟ إذا كانت إجابتك بالنفي فحاول أن تقوم بتحليل هذه الصورة من الأسفل إلى مكوناتها. قم بإعداد قائمة بالجوانب الجسمية التي تستاء منها ولتبدأ من أعلى الجسم: شعرك، جبهتك، عينيك، خديك، وجهك. هل أنت راض عن فمك وأنفك وأسنانك وعنقك؟ وما رأيك في الذراعين والأصابع والثديين والبطن؟ قم بإعداد قائمة تفصيلية بذلك. أدرج في القائمة الأعضاء والأحشاء الداخلية كالكبد والطحال والشرايين وعظام الجمجمة. لا تنس تلك الأجزاء غير الظاهرة والتي لها دور في تكامل وتناسق صورتك الجسدية. ماذا عن شكل الفخ (المساحة الروماندية) وفوقعة الأذن والعدد الكظرية واللهاة؟ يجب أن تتناول القائمة التفصيلية التي تقوم بوضعها تفاصيل جسمك جميعها. أتقول إنك مستاء من جسمك؟ ولكن هذا الجسم هو أنت. إنك لن ترضى عن جسمك. فكأنك لا تقبل نفسك كإنسان

ربما يكون لديك بعض الخصائص الجسمية التي تستاء منها. إن كانت هذه الخصائص قابلة للتغيير فاجعل تغييرها وتعديلها هدفاً من بين أهدافك. فإن وجدت مثلاً أن لديك صحامة في جسمك أو أن لون الشعر لا يعجبك، فعليك أن تتخذ قرارات فورية بخصوص ذلك الآن. أما الأجزاء التي أنت مستاء منها والتي ليست قابلة للتعديل أو التغيير (كالطول الفرع للمسافر والصدغ الشديد للعينين وصآة أو صخامة الثديين) فبمكنك أن تنظر إليها من منظور جديد. لا تدع الآخرين يفرضون عليك آراءهم. بل عليك أن تبني آراءهم. إن بمقدورك أن تترى ما هو جميل ومبهج بالنسبة لك، ولا تقبل أبداً أن تجعل من نفسك نُحنة من الماضي.

إن بشر وامتلأ لهم روائح مميزة ويصدرون أصواتاً معينة، ويبدو لديهم الشعر بكيفية معينة. لكن المجتمع والصناعة يفرضان عليه رسائلهم ويصدران أحكامهما فيما يتعلق بالنواحي البدنية للإنسان وكأنهم يأمرونك بأن تخجل من هذه الخصائص الجسمانية الطبيعية. ويحرضونك على أن تكتسب سلوكاً مصطنعاً. وذلك بهدف تسويق منتج يعمل على إخفاء بعض عيوبك الجسمية. وكأني بهم يصيحون "لا تتقبل ذاتك وحاول إخفاءها".

ولا تمر بك ساعة وأنت تشاهد التليفزيون دون أن تتلقى هذه الرسالة. إن الإعلانات التي تنهال عليك في كل يوم تحرضك على أن تستاء من الرائحة التي تنبعث من فمك وإبطيك وقدميك وجلدك وحتى أعضائك التناسلية. وكأنهم يصيحون "أنتم بشراء منتجاتنا واعد لجسمك الشعور بأنك طبيعي". وكأن ما أنت عليه ليس أمراً طبيعياً. وكأنه ليس هناك سبيل سوى أن تقوم باستعمال روائح ومستحضرات

الجميل حتى ترضى عن نفسك وتحبها أكثر، تقوم بالتخلص من الروائح الكريهة التي تنطلق من كل فتحة لتمنح محلها رائحة طيبة إنك تقوم بهذا لأنك لا تعتبر أمراً طبيعياً يحدث لأجسام جميع البشر.

إنني أعرف رجلاً اسمه "فراس" وهو في الثانية والثلاثين من العمر. تعلم أن يبدأ يومه من كل وظائفه الجسمية معتبراً إياها أمراً يحصل على النور وانتهاء فراشك يعني من وسواس نظافة البدنية للحد الذي لا يشعر فيه بالراحة أو الاطمئنان عندما يعرق. وهو يرغب في أن يملك كل من زوجته وأولاده نفس سلوكه الذي ينطوي على المبالغة في الحرص على النظافة. فإذا لعب مباراة لكرة الضرب فإنه يندفع إلى الدش ليتخلص من تلك الروائح المفرزة. زد على ذلك أنه لا يستطيع أن يجامع زوجته إلا بعد أن يغتسلا قبل الممارسة وبعدها. إنه لا يطيق أن تنبعث من جسمه أية روائح طبيعية كما أنه ليس بمقدوره أن يعيش مع شخص أكثر تفضلاً لذاته. إن فراشك يقوم بتغطية الحمام مستخدماً عدداً لا حصر له من المنتجات لتظل رائحته طيبة. وبالتالي فإنه يشعل يوماً محافظاً أن يشعر أحد بالنفور أو النفور منه إذا هو صبح إنساناً وتقبل طبيعته كبشر. لقد تعلم أن يكون راضياً لوظائف وروائح جسمه الطبيعية. إنه يتمسك بأنماط حياتية تعكس مدى تقديره الشخصي لذاته، كأن يشعر بالحرج أو بعدم الاقتدار حينما يدخل جسمه على طبيعته. ولكن انبعاث الروائح الطبيعية من جسمه هو أمر طبيعي لأنه إنسان. إن الفرد الذي يسعى لتحقيق نوع من حب الذات وتقبلها لا يشعر بالنفور أبداً من طبيعة ذاته. في الحقيقة لو كان "فراس" صادقاً مع نفسه تماماً ويتخلص من

كل الرسائل التي تنطوي على حب الذات، فلربما استطاع أن يرضى ويستمتع بجسمه وبكل الروائح الطبيعية التي تنبعث منه حتى وإن كان لا يرغب في أن يجد الآخرون منه تلك الروائح. فعلى الأقل لديه القدرة على أن يقنعها من داخله مقتنعاً نفسه بأنه راضٍ عن ذلك ولا يستحي أو يخجل منه.

إن قبول الذات يعني أن يكون لديك نوع من الرضا الكامل عن صفاتك الجسمية وأن تتناسى كل الأعباء والقيود الثقافية حتى تشعر بالملاءمة أو على الأقل تتقبل ما يطرأ على جسدك من أمور طبيعية. ولا أقصد بهذا أن تصول وتجول وأنت تزهو وتختال بجسمك ولكن ما أقصده هو أنه بوسعك أن تتعلم كيف تشعر بالسعادة لأنك أنت أنت.

لقد استجابت كثير من النساء لهذه الرسائل والنداءات التقليدية وسلكن سلوكيات تمثل نتيجة طبيعية لتلك الاستجابة، خاصة فيما يتعلق بأجسادهن. عليك بإزالة الشعر الموجود على الساقين وتحت الإبطين وإزالة الروائح الكريهة. عليك باستخدام العطور الأجنبية لتعطير جسدك وعليك بتطهير وتنقية الفم وتبييض الأسنان والشفاه والخدين وطلاء الأظافر. وكل هذه الرسائل تحمل في طياتها شعوراً بأن هناك شيئاً في طبيعتك وخلقتك يبعث على النفور والتقزز، وأنه إذا رغبت أو تكلفت باستخدام الوسائل الاصطناعية، فإنك حتماً ستكونين أكثر جاذبية. إن أسوأ ما في الأمر أن تصلي إلى الدرجة التي تتخلى فيها عن ذاتك في مقابل ذات رخيصة زائفة يكتنفها الكلف. إنهم يرجون منك إلى النفور من طبيعتك الجميلة. من الواضح والمفهوم لنا جميعاً أن الهدف المادي البحت هو الذي يقف وراء ما

تقوم به المعلمون من تشجيعك وتحفيزك لتنفر من ذاتك. ولكن من غير مفهوم الهدف من وراء اقدامك على شراء هذا المنتج الذي تعني شراؤك إياه انك آثرت التخلي عن ذاتك والتخلص منها بوسعك أن تكف عن ارتداء جمالك الطبيعي وإن أردت يوما أن تستخدم مستحضرات التجميل أيا كان نوعها فلابد الا يكون الهدف من وراء ذلك هو استيائك مما تقوم بتجميله ولكن يمكن أن يكون هدفك التجديد أو لتحقيق رغبة شخصية لك في ذلك. ليس امراً سهلا أن تكون صادقا مع نفسك في هذا المضمار او الصدق مع النفس يحتاج منا رضاً حتى نعلم كيف نستطيع أن نميز بين ما نرى —نحن— أن فيه سر سعادتنا وبين ما تدعي الشركة المعلنة أنه لا بديل لك عنه لتحقيق السعادة لنا

■ تبني التصورات الأكثر إيجابية عن الذات

يمكنك أن تختار بعض هذا النوع من الاختيارات فيما يتعلق بتصوراتك وآرائك عن ذاتك. فبوسعك أن تعتبر نفسك متمتعاً بالذكاء وذلك من خلال تطبيق مستوياتك ومقاييسك الشخصية على نفسك ولتحقيقه أنه كلما حققت لنفسك سعادة أكبر. دل ذلك على ذكائك وإذا كان لديك قصور أو ضعف في أي جانب أو أي مجال كالتحدث أو السعي أو الكتابة مثلاً فإن هذا القصور يعد نشاطاً نتيجة صعوبة لاختبارات نقوم بها إلى الآن فمن قررت أن تكرس وقتا كافياً للتدريب على أي من هذه الجوانب. فلا شك في انك ستصبح أكثر كفاءة فيه ما إذا كنت تعتبر نفسك شخصاً لا يتمتع

بقدر كبير من الذكاء. فبذكر ما قلناه عن الذكاء في الفصل الأول فإذا كنت محبطا لذاتك ولا تعرف قدرها فبذلك لأنك تسيئ هذه الرؤية وتقارن نفسك بالآخرين بناء على تعبيرات دراسية معينة

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع ذلك ولكن يمكنك أن تحضر لنفسك البهجة والسعادة التي ترغب فيها إن الذكاء يمكن أن يأتي مع الوقت. وهنا افصل من اعتباره صفة فطرية أو موروثة ويدعم هذا الاعتقاد ما يمكن أن نجده من المعدلات الإحصائية لدرجات الصفوف الدراسية في اختبارات التحصيل المقننة وهذه المعايير أو المعدلات الإحصائية تشير إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلاب الناشئون في صف دراسي ما قد حصل عليها غالبية الطلاب في صف دراسي تال وتشير دراسات أعمق إلى أنه بالرغم من أن غالبية الطلاب يصلون في النهاية إلى درجة الإتقان والإجادة في كل مهمة تعليمية إلا أن هناك بعض الطلاب الذين لديهم القدرة على أن يبلغوا درجة الإجادة أو الاتقان بصورة أسرع من غيرهم ومع كل هذا فالأمر ما يبعث هؤلاء الذين لديهم نوع من البطء في التقدم نحو الإجادة المتأنية لمهارة معينة بأنهم "عاجزون" أو "متخلفون" لنستمع إلى جون كارول وهو يتحدث عن هذه الجزئية في مقالته "نموذج للتعلم المدرسي" والتي وردت في مجلة Teachers College Record.

"إن الذكاء يقاس بسرعة بمقدار الزمن الذي يحتاجه المتعلم لبلوغ درجة الإجادة في مهارة أو مهمة تعليمية معينة. ويحمل هذه الصفة في طياتها افتراضاً مؤداه أنه مع إتاحة

- يحدث لك نوع من التكوص ترى نفسك فيها ولدا مودبا أو فتاة صبية وتبدي تلك الإجابات الساذجة لتطفل بهدف إسعاد الآخرين الذين هم في نظرك "أشخاص كبار" تحسب إنك تنظر إليهم مهيبة وكأنهم أرفع منك مكانة وأسمى منك منزلة. وتعبير تكوصك هذا أكثر أمنا من المجازفة.
- يكون لديك القدرة على أن تعزز في نفسك من سلوك الاتكال على الآخرين بأن تزيد من قيمتهم وأهميتهم بصورة أكثر من احساسك بقيمة ذاتك. فالاتكالية تكون مكسبا لك حتى وإن أضرت بك.
- تعجز عن تولي مسئولية حياتك بنفسك، وعن أن تحب الظروف التي تختارها لأنك بساطة لن تشعر بأنك تستحق السعادة التي تشتهيها.

تلك هي مكونات الداخلية في تركيب منظومة انخفاض سلوك الاستهداف واحط من الذات. وهي المبررات التي تقوم باختيارها لكي تتمسك بأفكارك وسلوكياتك القديمة. إنك ترى أنه من الأيسر والأقل مجازفة ان تحط من شأنك بدلاً من أن تحاول التهوض من كبوتك. ولكن تذكر أن النمو هو الدليل الوحيد على وجود حياة، وأنك حين تأبى ان تنمو وتصبح إنسانا محبا لذاته فكأنك تختار الموت. وعندما تتسلح بهذه التأملات لسلوكك يكون بإمكانك التدريب على بعض التمرينات العملية والبدنية لتحفيز عملية نمو حب الذات لديك.

■ بعض التمرينات السهلة لإحادة حب الذات

ان ممارسة حب الذات تبدأ بعقلك. يجب عليك أن تتعلم كيفية التحكم في تفكيرك. ان هذا يتطلب منك ان تكون على وعي في كل لحظة من لحظات الحاضر بالأوقات التي تنتهج فيها طرقا محفزة لذاتك. اذ تمكنت من أن تقبله إلى نفسك في نفس اللحظة التي تسلك فيها ذلك السلوك فسيكون بإمكانك البدء في تحدي تلك الفكرة التي تدفعك نحو ذلك السلوك.

قد تقول لنفسك "إنني لست على هذه الدرجة من الذكاء. ولكن حالفني الحظ وحصلت على درجة ممتاز في هذا الاختبار". فليدق ناقوس الخطر في رأسك. لقد وقعت في المحظور. لقد تصرفت بطريقة فيها ازدراء للذات. ولكنني ادركت ذلك الآن وفي المرة القادمة سأمنع نفسي من أن أقول تلك الأشياء التي ظلت ارددها طيلة حياتي". ويمكنك أن تعمل بطريقة تقوم فيها بالتصحيح لنفسك علانية متبعا عبارة مثل "لقد قلت إنني كنت محظوظا. لكن الحظ لا دخل لي في ذلك. لقد حصلت على هذا التقدير لأنني أستحقه". هناك خطوة بسيطة يجب أن تخطوها نحو حب الذات وهي أن تدرك أنك قد قمت بالتقليل من قيمة ذاتك في لحظة الحاضر. وأن تتخذ قرارا بأن تتصرف بصورة مختلفة. وقبل أن تدخل الأمر تدريب ويصبح عادة لك فإنك تعي الآن ان لديك رغبة في أن تصبح إنسانا مختلفا وأنك قد حققت أن تقوم بهذا. ان هذا يشبه إلى حد كبير ما حدث عندما أردت أن تنعم فيدة سيارتك التي لا تعمل بصورة أوتوماتيكية. وفي النهاية ستتشكل لديك عادة

الوقت الكافي يمكن لجميع الطلاب أن يبلغوا درجة الإجادة لأي مادة يتعلمونها

وعند إتاحة الوقت الكافي وبذل الجهد، يمكنك، إن اخترت، أن تجيد وتتقن جميع المهارات الأكاديمية تقريباً. لكنك تفشل بأسباب تظهر قوية عدم إقدامك على هذه الاختبارات. من الذي يفرض عليك أن تستنفد جُل الطاقة التي لديك الآن في حل مشكلات تمضه أو تعلم شيء لا يثير اهتمامك. إن تحقيق السعادة والعيش بفعالية والحب كلها تعد بمثابة أهداف أعظم. إن ما أود الإشارة إليه هنا هو أن الذكاء ليس شيئاً موروثاً أو ميزة أعطتها. إنك تتمتع بالذكاء على الحد الذي تختار لنفسك أن تكون ذكياً. أما حينما تسحط على مستوى ذكائك فهذا يُعد بمثابة امتهان للذات يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة في حياتك.

إن الأساس المنطقي وراء قدرتك على إنشاء صور لذاتك يمتلك تماماً على جميع صور الموتوغرافية الكامنة في ذهنك، وأنت لديك مهارة اختيارية بالقدر الذي تختار لنفسك ذلك. وإن كنت مستاءً من السلوك الاختياري الذي تسلكه فيمكنك أن تعمل جاهداً على تغيير هذا السلوك وأن تسعى لئلا يختلط عيب الأمر فتخلط بين هذا السلوك وبين قيمة ذاتك. مثلما فإن ما لديك من قدرات فنية وميكانيكية ورياضية وموسيقية، إلخ هي في مجملها تعد نتيجة لما قمت عليه من اختيارات، ويجب ألا تخلط بينها وبين قيمة ذاتك (في الفصل الرابع ناقشت مسألة تصورك لذاتك مناقشة تامة. كيف تنظر إلى ذاتك وماذا اخترت هذه النظرة دون غيرها) وبنفس

هذه التصور كنت أدافع في الفصل السابق عن فكرة أن الحياة العاطفية هي نتيجة لاختياراتك الشخصية. إن فكرة قبول الذات التي تقوم على أساس أن هناك أشياء تعتقد أنها مناسبة لك هي أمر يمكنك أن تتخذ قراراً بخصوصه لأن تقويم تلك الأشياء التي تعتقد أنها دون المستوى يمكن أن يصبح مبعثاً لليأس هناك من مبرر لأن تختار عدم الشعور بقيمتها لمجرد أن هناك أشياء دائمة تقوم بتنويمها والتحقير منها.

إن كراهية الذات يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة وربما تنهمك في السلوك الذي فيه إيذاء لذاتك أو التغلب من قيمتها إليك فائمة موجزة لهذا النوع من السلوك المتكرر والذي يتطابق مع تلك الذائقة الخاصة بالاعتراض على الذات:

- رفض القدرات المحاسنة التي تُسدى إليك ("أوه. هذا الشيء القديم". . "إنني لست ذكياً حقاً. ولكن ربما أكون محظوظاً").
- اختلاق أعذار ومبررات عندما يعتقد الآخرون بأنك تبدو جميلاً ("إنها مسحة الشعر. بإمكانها أن تجعل من الضفدع أميراً". "صدقني. إنها الملابس هي التي تُظهرني بهذا الجمال". "إنه النور الأخضر الذي يظهر جمالي").
- أن تُرجع الفضل للآخرين في الوقت الذي تكون أنت المستحق له ("لولا مايكل لم أكن أساوي شيئاً". "ماريا قامت بالعمل كله وأنت فقط بالإشراف عليها").

- استخدام كلمات تشير إلى الآخرين ("زوجي يقول" . . "أمي تشعر بـ" . . "دائماً يخبرني جورج أن" . .)
- سعيك لتأكيد آرائك من قبل الآخرين ("أليس هذا صحيحاً يا عزيزي؟" . . "هذا ما قلته" "أليس كذلك يا مارثا؟" . . "أسأل روحي وسيخبرك بالأمر" . .).
- الاحجام عن طلب شيء أنت في حاجة إليه . لا لأنك لا تستطيع شراءه (رغم أن ذلك قد يكون السبب الذي اعلنته). ولكن لأنك تشعر بأنك غير جدير بهذا الشيء
- لا تقوم بشراء شيء لنفسك لأنك تعتقد أنه ينبغي عليك أن تشتريه من أجل شخص آخر، بالرغم من أن التضحية لم تكن هناك حاجة ماسة إليها، أو تحرم نفسك من الاستمتاع بأشياء ترغب في اقتنائها فقط لأنك ترى أنك لست جديراً بها
- تجنب الاستمتاع بما هو متاح كالزهور والعطور وما إلى ذلك رغم أنك ترغب فيه لأنك ترى أن ذلك يُعد إسرافاً منك
- في حجرة مزدحمة ينادي شخص ويقول "مرحبا . . ايها الغني" فتلتفت إليه
- أن تطلق ألقاب تدليل على نفسك (وتدع الآخرين ينادونك بها) فيها تقليل من شأنك أو إهدار لكرامتك
- بتحت صديق أو حبيب هدية من المجوهرات . فإذا الذي يدور برأسك فكرة "لابد أن يكون بديه تُرح لشيء بالمجوهرات الخاصة بالفتيات الأخريات"

- يخبرك شخص ما أنك حسن المظهر فتفكر في الأمر على هذا النحو "لابد انك عديم البصر، أو أنك تحاول أن تشعرني بمشاعر طيبة"
- يدعوك شخص ما لتناول وجبة في مطعم أو يصطحبك إلى المسرح. فتفكر قائلاً في نفسك "لأنها مارلين في البداية ولكن هل ستستمر في ذلك إذا اكتشف حقيقة أمري؟"
- يسعى أحدهم إلى صداقتك وتشعر أنه يفعل ذلك بدافع الشفقة والتبعية

اذكر مرة جاءتني فيها سيدة شابة وكانت تتمتع بجاذبية شديدة وكان من الواضح أن الرجال يسعون وراءها وأكدت لي "تيرلي" مع ذلك أن جميع علاقاتها كانت تنتهي بنهاية سيئة وعلى الرغم من أنها كانت تريد أن تتزوج، لم تهيأ أمامها الفرصة لذلك أبداً وبعد تبين من جلسات الإرشاد أن "تيرلي" كانت هي المسئولة عن فشل كل علاقة من علاقاتها دون أن تدرك ذلك فإن صرح لها شاب بإعجابه ويحب تقول في نفسها مكذبة ما سمعت. "إنه يقول ذلك لأنه يعلم أن هذا ما أرغب في سماعه" وكأن "تيرلي" كانت تحث دائما عن حجة لتقلل من قيمة ذاتها لم يكن لديها أي لون من ألوان حب الذات ولذلك فقد كانت ترفض كل مساعي الآخرين لنيل حبها إنها لا تمس أن هناك أحداً يمكن أن ينظر إليها نظرة إعجاب لماذا؟ لأنها لا تعتقد أنها جديرة بأن تُحب في المقام الأول فكانت دوامة الإنكار التي لا تتوقف هي السبيل الوحيد أمامها حتى تعزز ما لديها من مشاعر التقليل من قيمة الذات

جديدة لا تحتاج إلى الترقب بشكل دائم. وسرعة ستجد نفسك وبصورة تلقائية تسلك تلك الطرق التي فيها توقير لذاتك.

يمكنك أن تستفيد من ذلك الذي أصبح يعمل لصالحك الآن بعد ما كان يقف في طريقك للقيام بالأنشطة المثيرة التي تعزز حبك لذات والتي تلوح في الأفق وإيك قائمة موجزة ببعض السلوكيات التي يمكن أن تضيف إليها وأنت تحرص في نفسك الإحساس باحترام الذات الذي يقوم على أساس قيمة ذاتك

- تخير إجابات جديدة تستخدمها عند الرد على مساعي الآخرين الذين يرغبون في أن يحظوا بحبك وقبولك بدلاً من أن تردد في من يبوح لك بالحب. تقبل منه هذه المشاعر بصدر رحب معبراً عن ذلك بقولك "أشكرك على ذلك" أو "إنني سعيد جداً لشعورك هذا".
- إذا كان هناك شخص تشعر بعاطفة الحب الخالص تجاهه صارحه بحبك بشكل مباشر قائلاً له "أنا أحبك" وفي الوقت الذي تتبين رد فعله. قم بالثناء على نفسك من داخلك لأنك استطعت أن تخوض هذه المغامرة
- يمكن لك -في أحد المواقع- أن تطلب شيئاً تستمتع به دون أن تشعل نفسك بثمنه قم بدعوة نفسك إليه لأنك تستحقه. ابدأ في انتقاء الأشياء التي تفضلها في كل المواقف بما في ذلك السلع الموجودة في محلات البقالة قم بشراء النبيذ المفضل لديك، والذي تشتهيه نفسك فقط لأنك تستحقه أبطل مفعول قانون إنكار الذات إلا في حالات الضرورة القصوى، التي تكون نادرة

- بعد قضاء يوم شاق وتناول وجبة كبيرة يمكنك أن تقبل أو تتمرد في الحديقة حتى وإن كان أمامك الكثير من الأعمال. إن ذلك سيساعدك بنسبة ١٠٠٪ على الشعور بأنك أصبحت أفضل حالاً.
- قم بالانضمام إلى منظمة ما أو قم بتسجيل اسمك من أجل الاشتراك في نشاط سوف تستمتع به ربما كنت تقوم دوماً بتأجيل ذلك لأنه كان لديك الكثير من المسئوليات لدرجة أنك لم تجد وقتاً للقيام به إنك إن اخترت أن تحب ذاتك وأن تستمتع بنصيبك في الحياة فإن الآخرين الذين تقوم بمساعدتهم سيبدءون في تعلم قيمة الاعتماد على أنفسهم، ولن تشعر بالاستياء أو الاشمئزاز منهم إنك ستقوم بمساعدتهم من خلال حريتك في الاختيار وليس من خلال اضطرارك إلى القيام بشيء معين
- تخلص من الشعور بالغيرة بأن تدرك أنها نوع من أنواع التقليل من قيمة الذات إنك حينما تقوم بمقارنة نفسك بشخص آخر وتتصور أنك غير محبوب من الآخرين بنفس قدر حبهم فلان فإنك بذلك تعطي الآخرين من الأهمية أكثر مما تعطي لنفسك وكأنك بذلك تقوم بتقدير قيمة ذاتك من خلال مقارنتها بالآخرين. عليك أن تذكر نفسك بأنه (١) يمكن أن يميل شخص ما إلى أحد غيرك دون أن يعتبر ذلك إساءة إليك أو تقليل من قدرك، و(٢) سواء أحدث هذا من قبل شخص مرموق نجوت أم لم يحدث فلا يمكن أن يكون هذا هو المعيار الذي تقدر قيمة نفسك على أساسه إنك إن

وفي حين أن معظم العثرات الموجودة في العائلة المسيحية قد تبدو بسيطة إلا أنها تعد بمثابة مؤشرات على رفض الذات. فإذا كنت تصحي أو ترفض فكرة الاعتزاز بنفسك تماماً. فإنما يرجع ذلك لأن لديك شعوراً بأنك لست جديراً بالأفضل. وربما تكون قد استجبت لدعوات إنكار الذات ورفض المجاملات، تلك الدعوات التي انتشرت. وكذلك رفض الإحساس بعدى جاذبيتك. هذه هي الدروس التي قد تعلمتها فأصبحى سلوك إنكار الذات طبيعة فيك. وهناك الكثير من الشواهد التي تدل على سلوك انكار الذات. وهذه الشواهد تشيع في محادثاتك وفي سلوكياتنا اليومية. وفي كل مرة تقلل من قيمة ذاتك تزداد قوة وضراوة تلك الميل القديم الذي يرهقك به الآخرون فتقوم بإهدار ما لديك من فرص صحية لتشعر بأي نوع من الحب في حياتك، سواء كان لذاتك أم موجهاً للآخرين. إنني على يقين من أن قيمتك وقدرك أعلى بكثير من أن تقلل من شأن نفسك بهذه الطريقة.

■ تقبل ذاتك دون شكوى

إن حب الذات نقصد به أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها لأنك قد اخترت ذلك. وتقبل الذات يعني غياب الشكوى عن حياتك. المسيحيون يخطئون تماماً في حياتهم لا يعرفون الشكوى. فهم لا يتذمرون من صلابة الصخور أو تلبد الجليد، بالغيوم أو برودة الثلج القارسة. إن التقبل يعني عدم الشكوى، والسعادة يعنيها عدم الشكوى من الأشياء التي تخرج عن إرادتك. الشكوى بمثابة الملاذ

الذي يهرع إليه من ليس لديهم ثقة بأنفسهم. إنك حين تقوم بعرض الأمور الذاتية التي تبدو منها على الآخرين. لا تريدك سوى استثناء لأن الآخرين لا يكون بوسعهم أن يقدموا لك أي شيء سوى إنكار هذا الشيء. عليك ومن ثم لا تصدقهم. وكما لا تحقق الشكوى لك أي منفعة فلا جدوى كذلك من أن تدع الفرص للآخرين في أن يسببوا إليك تمزيق جفائبهم الملأى بالإشفاق على ذواتهم والبوس لحالهم وهناك سؤال يتبع بعكس طرحه لينتهي بوجه خاص. هذا السوك البغيض والذي لا جدوى من ورائه. ماذا تجنيني بهذا؟، أو "هل هناك من شيء استطيع أن أقوم به لمساعدتك؟" وعن طريق طرحك لمثل هذه الأسئلة على نفسك فستبدأ في إدراك أن سلوك الشكوى هو حماقة مطلقة مثل الشكوى بمثابة وقت يتم إهداره، ذلك الوقت الذي كان من الممكن أن تستغله في التدريب على الأنواع المختلفة من الأنشطة التي تتعلم منها حب الذات مثل الامتداح لصامت للذات أو مساعدة الغير آخر على تحقيق ذاته.

هناك حالتان تصبح فيهما الشكوى في حياتنا أقل نفعاً (١) عندما تجبر شخصاً آخر بأنك شعب (٢) عندما تجبر شخصاً آخر بأنك تشعر أنك لست بصحة جيدة. فإن كنت متعباً، فأمامك من الحول الكثير واختيارك لاحدها خيرٌ لك بكثير من أن تشكو حالك لانسان ليس له من الأمر شيء، وغالباً ما سيكون هذا الشخص حبيباً لك إن لم شكوت إليه فكأنك تكون قد أسأت إليه، وهذا لن يخفف من تعبك شيئاً. نفس الشيء ينطبق على شعورك بأنك لست بصحة جيدة.

لا بأس من ان نعرض على الآخرين حالك حينما تكون متأكدا من أن بوسعهم مساعدتك بطريقة ما. أما ما ينبغي أن تتجنبه هو أن تشكو حالك لمن ليس بوسعهم شيء. بتقديمه لك سوى المعاناة من شكواك. إضافة إلى ما سبق إذا كنت تسعى جاهداً لأن تحب ذاتك وفي ذات الوقت تعاني من ألم أو قلق فستكون في حاجة إلى ان تتغلب على. لك بتمسك دونما اللجوء لعرض الموقف على إنسان آخر ترغب في أن يشاركك آلامك.

إن اللجوء بالشكوى إلى الآخرين فيما يتعلق بأمورك الشخصية امرٌ لا جدوى منه بل على العكس يحرمك من ان تحيا حياتك بشكل طيب وفعال. فهو يثير لديك مشاعر الاشفاق على الذات. ويعيق خلال تمسك لمنح الحب للآخرين وتلقيه منهم. ويحد من ارتباطك في المجتمع. وبينما قد تحب الشكوى الانتباه إليك. فإنها ستحدث صورة من الواضح أنها ستلقي ظلالها على صداقتك الشخصية.

إن قررت على تقبل ذاتك دون شكوى تتضمن بيعاً لكل من حب الذات وعملية الشكوى، وشأن ما بين الآخرين فإن كنت تحب ذاتك بحق. فستصبح الشكوى إلى الآخرين الذين لا حول لهم ولا قوة محرجة. عندئذ لا يجوز التشبث بـ وإ. ما وجدت في نفسك (والآخرين) أشياء تستاء منها وترغب عنها فعليك أن تتخذ الخطوات العملية اللازمة لتقويمها بدلاً من أن تلجأ إلى الشكوى.

في المرة القادمة حينما تكون في جمع من اثنين أربعة أرواح أو أكثر. قم بهذا التدريب البسيط. قم بحساب مقدار الوقت الذي يتم

استغراقه في الشكوى أثناء المحادثة. كم قضيت من الوقت تشكو من الآخرين ومن الأحداث ومن الأسعار ومن الطقس ومن هذا أو ذاك؟ والآن وبعد انتهاء الحفل وذهب كل إلى حال سبيله، اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما مقدار ما تحقق البلبلة من وراء ما دار فيها من شكوى؟" من الذي نفعه بالفعل كل الأشياء التي كنا نشتكي ونتحسر منها الليلة؟ ثم في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها على وشك الشكوى، تذكر تلك الليلة التي لم تجد فيها الشكوى.

■ حب الذات في مقابل الغرور

قد يظن أن كل ما دار من حديث عن حب الذات ينطوي على صورة من صور ذلك السلوك البغيض الذي يقترب من هوس الذات أو الانانية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن حب الذات لا يعني قطعاً ذلك النوع من السلوك الذي تقوم فيه بالتباهي والزهو بنفسك أمام كل إنسان. ليس هذا ما أقصده من وراء حب الذات، فهذا ليس إلا محاولة للفت أنظار الآخرين والتغني بإنجازاتهم ومدحهم، وذلك من خلال الإشارة الدائمة إلى الذات. إن هذا الشخص يعاني من اضطراب نفسي في سلوك مثله مثل سلوك الفرط في تحقيره لذاته. إن ما يقوي سلوك التفاخر لدى الفرد هو أن يلقى دعماً وتشجيعاً على ذلك من المجتمع من خلال محاولته أن يحظى بمدحهم وثنائهم. وهذا يعني أن الفرد يقوم بتقييم نفسه على أساس نظرة الآخرين إليه. ولم يكن الفرد يقيم نفسه على هذا الأساس ما كان يشعر بالحاجة إلى اقناع الآخرين. إن حب الذات معناه أن تحب نفسك ولا تطلب من الآخرين أن يحبوك. فأنت في حاجة إلى

قمت بهذا التمرين فإنك قد أصدرت حكماً قاسياً على نفسك دون تقصي حياتك في رتيب دائم من نفسك لأنك غير متأكد من الطريقة التي ستشعر بها إنسان تعبه في أي لحظة من أي يوم فإن تحبر إنسان شخصاً ما آخر فإن هذا الاختيار سينعكس على هذا الشخص وليس عليك أنت. من خلال قيامك بالتدريب على أن تحب ذاتك فسوف تتغير جميع الظروف التي كنت تشعر فيها بالغيرة فيما مضى، وسيزداد إيمانك بذاتك كثيراً لدرجة أنك ستشعر بأنك لست بحاجة إلى حب أو استحسان الآخرين لتشعر بقيمة ذاتك.

- إن التدريب على حب الذات قد يتضمن كذلك أساليب جديدة تتعامل بها مع بدنك كأن تتنقى المواد الغذائية المعبئة وتتخلص من الدهون الزائدة (والتي يمكن أن تكون بمثابة خطر يتهدد صحتك ويكون باعثاً على رفض الذات). أو تقوم بالسير، أو بركوب الدراجة بشكل منتظم. أو تقوم بممارسة عدد كبير من التمرينات الصحية المعبئة وتخرج من بيتك لتستمتع بالهواء الطلق الذي يستهويك، وبوجه عام تقوم بالمحافظة على صحة وجسدية بدنك. وذلك إذا أردت أن تتمتع بالصحة. إذاً؟ لأنك تشعر بأهمية نفسك وستتعامل مع نفسك على هذا الأساس. إنك حين تقوم بحصر نفسك أو تنهمك في أعمال روتينية مملة، لا فائدة من ورائها. فكأنك تقوم بالتصويت لصالح عدائيتك لذاتك. سيحدث لك هذا إلا إذا آثرت التحرر من أي قيد في أي طرف.

- يمكنك أن تتوقف عن جعل أدائك في أمر ما هو المقياس الذي تحكم به على قيمة نفسك. فربما تعتقد وطبقتك أو تحصل في مستوى معين. ربما لا تكون راضياً عن أدائك في هذا الأمر أو ذاك. لكن هذا لا يعني أنه لا قيمة لك. يجب أن تعرف ذاتك قدرها بغض النظر عن إنجازاتك. بدون هذه المعرفة سوف تضع نفسك في حالة من الارتباك المستمر بما تقوم به من أعمال خارجية. من الحماقة أن تبني تقييمك لذاتك على أساس إنجاز ما تقوم به من أعمال خارجية. وهي كتلك الحماقة التي تكون عليها إن قمت بوقف تقييمك لذاتك على إن شخص آخر فيك. إنك إن تخلصت من هذا الارتباك فسوف يكون بإمكانك البدء في إنجاز ما لديك من أعمال ولن تكون المحصلة النهائية والتي ربما تكون مرضية لك هي المقياس الذي على أساسه تحدد قيمة ذاتك كإنسان.

كل ما سبق وغيره كثير يمثل السلوكيات التي يسلكها من يحبون أنفسهم. وكثيراً ما يقوم هؤلاء بتحدي تلك الدروس التي فرضها عليهم المجتمع، والتي قد تعلمتها أنت. لقد كنت في أحد الأوقات موضعاً يُحتذى في حب الذات. فعندما كنت طفلاً كنت تدرك بفطرتك أنك شيء له قيمة.

والآن عد إلى الأسئلة التي تم طرحها في مقدمة هذا الكتاب:

- هل بإمكانك أن تنعش ذاتك دون شكوى؟
- هل يمكنك أن تشعر بالحب لذات في كل الأوقات؟
- هل يمكنك أن تمنح الآخرين الحب وتتلقاه منهم؟

إقناعهم بذلك. إن تفعل لذلك من داخلك أمر يكفيك. ولا صلة له بآراء الآخرين.

■ ما نحصله من وراء عدم حبك لذاتك

لماذا قد يختار أحدٌ ألا يحب ذاته؟ أين النفع من وراء ذلك وما البرهان فيه؟ وفي حين أن العائد الذي يعود على الفرد من وراء كراهيته لذاته يبدو يكون صفراً، فإن هذا العائد يمكن للفرد أن يفحصه. إن الأساس الذي يمكن أن تتعلم بناءً عليه كيف تكون شخصاً فعالاً هو أن تفهم السبب وراء احتدام السلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. هناك سبب وراء كل سلوك والطريق الذي تسلكه لإزالة أي سلوك مدمر للذات مليء بالعثرات الناشئة عن سوء فهمنا لدوافعنا الذاتية. وحينما ندرك أسباب تقبيح الذات ودوافع انغماسك به يمكنك البدء في مهاجمة تلك السلوكيات. أما إذا لم تتفهم ذاتك جيداً فقد حدث في الماضي سيتكرر دائماً.

لماذا نختار سلوكيات تحقر من شأن ذاتك. وإن كانت هذه السلوكيات تبدو تافهة؟ ربما يكون السبب وراء ذلك أنك وجدت أنه من الأيسر أن تشتري السلعة التي أحبرك عنها الآخرون بدلاً من أن تفكر وتأخذ القرار بنفسك. ولكن هناك نتائج وآثار أخرى. فإن اخترت ألا تحب ذاتك وتعاملت معها على أنها شيء تافه ووضعت آراء الآخرين فوق رأيك فسوف

- يترسخ في داخلك هذا الشعور الذي تشعر به عدم تقبلك لأي نوع من الحب في حياتك وهو أنك ببساطة ترى أنك لست جديراً

بحب الآخرين لك. وهذا الشعور هو نتيجة المكسب العصبي الذي تجنيه
- تكون قادراً على تجنب كل أنواع المخاطرة التي تهدف إلى بناء أواصر محبة مع الآخرين، وبذلك تقطع أي احتمال لحدوث موقف تكون سعيداً أو مستمتعاً فيه
- تجد أنه من الأسلم أن يظل حالك على ما هو عليه وطالما أنك لا ترى قيمة لذاتك فليس هناك من فائدة من محاولة السمو أو التحسن أو تحقيق السعادة بصورة أفضل وتكون المكسب الذي تجنيه هو بقاؤك على حالك
- تنال كثيراً من الشفقة والاهتمام وحتى الاستحسان من قبل الآخرين وتكون ذلك بالنسبة لك بديلاً عن تلك المخاطرة الهادفة لإقامة علاقة حب مع الآخرين. وهكذا يكون من تحب هو الشمعة وتبعث الأنظار إليك واللذين يمثلان نتائج تعبر عن احباط الذات
- تبحث عن أشخاص مناسبين لكي يكونوا أكباش فداء. تلقي عليهم باللوم أو تتهمهم بأنهم السبب في شقائك، ويمكنك أن تشكو، ومن تكون في حاجة إلى أن تقوم بنفسك باتخاذ أي موقف إيجابي
- تكون لديك القدرة على أن تستنفد كل لحظات حاضرك في إحباطات جزئية وتنتخب السلوك الذي قد يساعدك على أن تكون مختلفاً وسيكون الإشفاق على ذاتك والرثاء لحالها بمثابة الملاذ الذي تهرع إليه.

هذه هي الأمور التي يمكن أن تعمل على تحقيقها. عليك أن تقوم بوضع أهداف شخصية تحظى بأجمل وأمتع حب في الوجود، حبك لذاتك.

٣

■ لست في حاجة إلى استحسان الآخرين

من ينتظر الثناء من الآخرين كمن يقول لهم
"رأيكم فيّ أهم بكثير من رأيي في نفسي".

ربما تستنفد عدداً لا حصر له من لحظات حاضرك في السعي لتحظى باستحسان الآخرين أو في الأسى على استهجان الآخرين لك في موقف ما. إن الاستحسان إذا تحول إلى حاجة ملحة في حياتك فلابد أن هناك عملاً يجب عليك أن تقوم به. يمكنك أن تبدأ أولاً بأن تفهم وتدرك أن طلب الاستحسان من الآخرين هو رغبة وليس ضرورة مُلحة. حينما يستمتع بالإطراء والمجاملات وعبارات المدح. فحينما يثني على أفكارنا الآخرون نشعر بمدى حلاوة ثنائهم

هذا من مما يمكن ان يستغني عن ذلك؟ حسنا. ليس هناك داع لأن نتخلى عنه. فالاستحسان ليس شيئاً مقيتاً أو مؤذياً في ذاته بل هو بحق أمر ممتع لديه. إن البحث عن استحسان الآخرين يصبح معقدة موطن من مواطن الضعف حينما يتحول الى ضرورة بدلاً من أن يكون مجرد رغبة.

إذا كنت ترغب في استحسان الآخرين لك فهذا معناه أنك تشعر بقدر يسير من السعادة إن قام الآخرون بذلك. ولكن إذا كنت في حاجة ملحة الى ذلك فإنك سوف تشعر بالانهيار إذا لم تحظ بذلك وقد يحدث حين تستيقظ فيك اقوى المشاعر للذات. وبالمثل فإنه حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين جانب صريرة لا تعني عنها فكري بـ تتطلع من نفسك جزءا لنعطيه شخصاً اخر لا يمكن ان يستغني عن تأييده لك. إذا لم يوافقك ويستحسنك الآخرون أصبحت قميدا جامدا (ولو بقدر يسير). وفي مثل هذه الحالات تكون قد اخترت أن تضع قيمتك الذاتية على أكمالك لتكون تحت تصرف شخص آخر يرفع منها حينا ويحط منها حيناً آخر. سوف تشعر بقيمة نفسك فقط إذا هم قرروا أن يمتدحوك أو يثنوا عليك.

إن الحاجة الملحة إلى استحسان الآخرين أمر سيئ بما فيه الكفاية. لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الحاجة لاستحسان كل شخص على كل عمل أو سلوك تقوم به. إذا كانت هذه الحاجة تلازمك باستمرار فأنت مُثقل بقدر كبير من البؤس والإحباط في حياتك. زد على ذلك أنه ستتشكل لديك صورة واهية تعبر عن ضعف ذاتك ووهنها، وقد يؤدي إلى نوع من نبذ او رفض الذات الذي تناولناه بالمناقشة في الفصل السابق.

إن الحاجة الشديدة إلى الاستحسان لابد أن تزول. لا مجال لطرح الأسئلة في هذا المضمار. لابد أن تستأصلها وتمحوها من حياتك إن اردت أن تحظى بتحقيق ذاتك. إن هذه الحاجة هي بمثابة عقدة نفسية لا تحقق لك أي منفعة.

لا يمكن أن تمر حياتك دون أن تتعرض لقدر كبير من استهجان الآخرين. إنه طبيعة في البشر. وهو بمثابة السراب الذي تدفعه مناهل "حياتك". ولا مفر منه. لقد عملت ذات مرة مع رجل في منتصف العمر تسيطر عليه الفكرة الكابوسية التي تتمحور حول الحاجة الى استحسان الآخرين. كان "أوري" لديه مجموعة من الأفكار والرؤى عن كل القضايا الحديثة بما في ذلك الاجهاض وتحديد النسل والحروب في الشرق الاوسط وفضيحة ووترجيت والمسائل السياسية المختلفة وغيرها من القضايا. وعندما كنت تُفضل آراءه بالإطراء أو الاستهجان، كان يضطرب ويكتئب. لقد كان يستمد قدراً كبيراً من طاقته في إقناع الآخرين بما يقوله أو ما يقوم به من اعمال. لقد حكى لي موقف مع حماه. كان "أوري" يؤكد في هذا الموقف على أنه يؤمن بـ "القتل الرحيم" فشجعه حماه وهو يقطب جبينه في استهجان لـ ذلك. كان رد فعل "أوري" السريع على ذلك أن لم يتعدين موقفه "ما قصدته هو أنه إذا كان الشخص ما يزال يتمتع بمواد العقلية، وطلب من الآخرين أن يقتلوه شفقة بحاله، فإن القتل الرحيم لا بأس به هنا". عند ذلك لاحظ "أوري" أن جليسه بدا عليه الرضا والارتياح. فاحتفظ "أوري" أنفاسه وفسر "أوري" بإيمانه العميق بفكرة القتل الرحيم أمام رئيسه في العمل أيضاً لكنه فوجئ باستهجان صاخب وشديد. كيف تحرق على

ان نقول ذلك؟ الا تعلم أن ذلك مهانة تدخل في المشيئة الالهية؟" لم يستطع "أوري" أن يتحمل هذا الاستنكار والاستهجان برأيه فعدل عن موقفه ونهجه، ما كنت أقصده أنه يجوز القتل الرحيم فقط في الحالات الحرجة حينما يقرر الأطباء أن حالة هذا المريض ميئوس منها وأنه أصبح ميتاً من الناحية الفعلية" وأخيراً قبل رئيسه وجهة نظره وقد أعلن موقفه من القتل الرحيم أمام أخيه، وسعد بتقاسمهما في الرأي بما له من شيء غريب! لقد كان الأمر يسير هذه المرة على "أوري" فهو لم يكن في حاجة إلى أن يعبر من موقفه حتى يقنع أخاه ليشرك الرأي لقد كان "أوري" كل هذه الأمثلة وهو يحكي لي عن الطريقة التي اعتاد أن يتفاعل بها مع الآخرين إن "أوري" يتحول في محيطه الاجتماعي وهو مسلوب لعقل فحاجته الشديدة إلى امتداح الآخرين له قوية جداً لدرجة أنه دائماً ما يحيد عن رأيه ليحظى بحب الآخرين وكأنه ليس هناك وجود لشخص يُدعى "أوري" كل ما هنالك هو مجموعة من التفسيرات السلوكية التي تأتي استجابة لردود فعل الآخرين، ردود الفعل التي لا تحدد وتفرض على "أوري" ما ينبغي أن يشعر به فحسب ولكن ما يفكر فيه ويتوقعه أيضاً فـ "أوري" هو ما يريده الآخرون

حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين حاجة وضرورة، فإن احتمالات الصدق تنعدم تماماً فإن كان مزاجاً على الآخرين أن يتدخلوا وقمت بالتمييع لهم بذلك، فلن يتعامل معك أحد بصدق بعد الآن ولن تستطيع أن تحدد بدقة ما الذي تفكر فيه أو تشعر به في أي لحظة من لحظات حياتك وكأنك تضحي بنفسك في سبيل آراء وأهواء الآخرين

بالنسبة لطائفة المتسة فهي غير موثوق بها بوجه عام إن حاجتهم الشديدة إلى استحسان الآخرين هي حالة من نوع خاص، فبدونها يتوقفون عن العمل ولذلك فهم يتكلمون بمن أفواههم، مصرحين بها الأمر لإرضاء المجموعة (أ) وذاك ليحظوا باستحسان وثناء المجموعة (ب) لا يمكن أن يكون هناك أي نوع من الصدق حينما يستخدم المتحدث أسلوب المراوغة ويتنقل بدهاء ومكر من هذا الأمر إلى ذاك لإرضاء الجميع من السهل أن نكتشف مثل هذا السلوك في رجال السياسة لكن من الصعب أن نكتشفه في أنفسنا فربما قلت من حيث لشيء ما إرضاءً لشخص آخر أو وجدت نفسك تؤيد رأي شخص تخشى أن يُلحق بك أذى وتقوم بتعديل سلوكك لأنك تعلم أنه إن قام الآخرون بانتقادك فإن ذلك سوف يحزنك

إنه من الشاق في نظرك أن تتحمل التوبيخ والتعنيف. ولكن الأيسر أن تتبنى سلوكاً يجلب لك الاستحسان حينما تسلك ذلك المسلك السهل فإنك بذلك تحمل آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك وتقديرك له إنه فخ لعين يصعب الخلاص منه في مجتمعنا هذا

ولكي تنجو من هذا الفخ اللعين –فخ البحث عن استحسان الآخرين والذي يجعل آراء الآخرين تهيمن عليك– من الضروري أن تتأمل وتفحص العوامل التي تعزز وتزيد من حاجتك إلى نيل استحسان الآخرين إنك هذه الخطوة السريعة في مسار النمو الذي يؤدي إلى حد الفشل من سلوك البحث عن استحسان الآخرين

حتى وإن تكونت لديك حاجة ملحة لتهيئ نفسها وراء الاستحسان
فإن الثقة والاعتماد على الذات قد تم تثبيطها في كل موقف

وعندما ينتقل الطفل إلى المدرسة المتوسطة يكون قد تعلم درس الاستحسان وتدرب. فحينما يسأله أحد أخصائيي التعليم ما الذي يرغب في دراسته في المدرسة الثانوية؟ يرد قائلا: "لا أدري، اخبرني ما أنا في حاجة إليه" وربما يأتي عليه وقت في المدرسة الثانوية يجد فيه صعوبة في أن يتخذ قرارات تتعلق بمهنته. وسوف يشعر براحة كبيرة بالقرارات التي يتخذها الآخرون بالنيابة عنه وفي الفصل سيتعلم ألا يسأل ويحاول فيما يحضر به سوف يتعلم أن يكتب عن موضوع ما بالطريقة الملائمة. وأن يكتب التأويلات الصحيحة لمسرحية "هاملت"، وسوف يتعلم أن يقوم بكتابة صفحات. ليس بناء على حكمه ورأيه الخاص به، ولكن على أساس قياسات وسنشها ات تعزز وتقيم الدليل على ما يقوله. إنه إن لم يتعلم هذه الأشياء فسوف تتم معاقبته بإعطائه درجات منخفضة. وأيضا، نعم بناء وعندما يحين وقت التخرج فسوف يجد صعوبة بالغة في أن يتخذ قرارا لنفسه لأنه خلال الثنتي عشرة سنة متواصلة كان يخبره الآخرون كيف يفكر وفيما يفكر. وكأنه قد غدى نتيجة لنظام صارم يقوم على أساس مراجعة ويحسب كل شيء مع المعلم والآن وفي يوم التخرج يجد نفسه عاجزا عن أن يفكر لنفسه. إنه يشهى استحسان الآخرين لهذا السبب. ويعلم أنه لا سبيل للنجاح والسعادة سوى أن يحصل بإجازة الآخرين لما يقوم به وموافقتهم عليه

وفي الكلية تستمر عملية التلقين هذه على نفس الوتيرة. اكتب بحثين استخدم الصيغة الصحيحة. احمل الهوامش عند ١٦ و٨٤ تأكد من صحتها على هذه الكيفية. اجعل الموضوع مقدمة وملخص ونهاية. قم بمذاكرة هذه الفصول. حظ التجمع الكبير. اتبع العلم بدقة وسيتحقق لك ما أردت. وحينما يدخل الطالب في النهاية إلى حلقة البحث ويقول الأستاذ الجامعي: "سيكون هذا الفصل الدراسي مفتوحاً أمامكم لتقوموا بدراسة ما يثير اهتمامكم. سوف أقوم بمساعدتكم في اتخاذ الموضوعات وسوف أدفع عن كثب اهتماماتكم، ولكن لديكم مطلق الحرية في هذه المرحلة من التعليم. سوف أقوم بمساعدتكم ما استطعت". هنا ينشأ نوع من الذعر والهلع بين الطلاب فيتساءلون "كم عدد البحوث المطلوبة منا؟"، "ما آخر موعد لها؟"، "هل يرغب منا أن نقوم بصياغتها؟"، "ما الكتب التي يجب علينا قراءتها؟"، "كم عدد الامتحانات؟"، "ما نوعية الأسئلة؟" "كم مساحة التي نعرضها لكل بحث؟" وأين يكون الهوامش؟" "هل يعني أن أقوم بالحضور إلى الدرس في كل يوم؟"

تلك هي أسئلة من يبحث عن الاستحسان ويلهث وراءه، وهي ليست مستغربة تماماً في ضوء الطرق التعليمية التي قمنا بفحصها لقد تم تدريب الطلاب على أن يقوموا بهذا الأمر أو ذاك من أجل إرضاء شخص آخر كالمعلم أو لطائفة معينة قام بوضعها شخص آخر إن تساؤلاته هي النتيجة الطبيعية لذلك النظام الذي يتطلب البحث عن الاستحسان من أجل البقاء. لقد أصبح يشعر بالرهبة والوجل من أن يقدم على التفكير لنفسه ولعله من الأيسر والأسلم أن يبقى وينفذ ما يتصوره منه الآخرون

■ جذور تاريخية للحاجة الشديدة إلى استحسان الآخرين

إن الحاجة إلى الاستحسان تقوم على أساس افتراض واحد: لا تثق بنفسك. اجعل الأمر مع شخص آخر أولاً. إن تثقف من ذلك النوع الذي يقوى ويرسخ من سلوك البحث عن الاستحسان، كتبت من ثوابت الحياة. فالمفكر يستغل بين شيئا غريباً فحسب. إنما هو بمثابة العدو الذي تقوم المؤسسات التي تشكل مبراس مجتمعنا بمحاربته. إن كنت قد نشأت في هذا المجتمع فقد أصابك الداء. إن تهيك عن أن تثق بذاتك هو أساس الحاجة إلى استحسان الآخرين، وثابت من ثوابتنا الثقافية عليك أن تجعل آراء الآخرين أكثر أهمية من آرائك فإن لم تحظى باستحسانهم فلديك جميع المبررات لتشعر بالاكتئاب أو الازدراء لذاتك أو يساورك الشعور بالذنب. إن أنك ترى أنهم أكثر أهمية منك.

ويمكن أن تكون البحث عن استحسان الآخرين بمثابة وسيلة عظيمة للتلاعب بك الآخرون فتجعلك كائنة في الآخرين. وإذا استوا أن ينفضوا عليك باستحسانهم لك فلا وجود لهذه القيمة عندك وحينئذ فلا قيمة لك. والأمر بهذه الكيفية كما زادت حاجتك نحو الآخرين واستحسانهم لك، زادت هيمنة الآخرين عليك. إن الخطوات التي تخطوها نحو استحسان الذات وستتلاشى عن الآراء الحسنة للآخرين هي بمثابة حركات تنتقل بك بعيداً عن مجال سيطرتهم. وكنتيجة لذلك فإن البعض يعتبر هذه الخطوات السليمة التي اتخذتها بمثابة أنانية منك أو عدم اكتراث منك بالآخرين

أو عدم مراعاة لمشاعرهم وما شابه. مدعين من وراء ذلك أن تعمل في قبضتهم وتحت سيطرتهم. ولكي تدرك هذه الدائرة الخبيثة من صنعة وتلاعب الآخرين بك، فكر في هذا الكم الهائل من الرسائل الثقافية التي تحفز على البحث والجري وراء استحسان الآخرين. تلك التي مازلت تتلقاها حينما كنت طفلاً والتي لا زالت تنهال عليك اليوم.

■ رسائل العائلة المبكرة للبحث عن استحسان الآخرين

يجدر بنا أن نؤكد هنا على أن الأطفال الصغار في حاجة حقيقية إلى نفس الكبار (الوالدين) لهم في سنوات التكوين الأولى. لكن ينبغي ألا يكون هذا النفس مصاحباً بشكل دائم لأي أمر يقوم به الطفل على نحو صحيح ولا ينبغي أن يحصل الطفل على إجازة أو تصديق على كل شيء يقوله أو يفكر فيه أو يشعر به أو يقوم به. إن الاعتماد على النفس يمكن غرسه في الطفل أثناء مرحلة المهد. عندئذ لا تخلط بين البحث عن استحسان الآخرين، وبين البحث عن الحب وأنت تقرأ هذا الجزء. لكي تشجع شخصاً بالغاً على أن يتحرر من قيد الحاجة لاستحسان الآخرين، فقد يعينك على ذلك أن تسحب وهو طفل قدراً كافياً من الاستحسان منذ البداية. ومع ذلك فإن الطفل إن شب على الشعور بأنه ليس مقدوراً للتفكير أو التصرف دون أن يحصل على إذن أو تصريح مسبق من أبويه فإن ذلك بمثابة غرس مبكر للبذور العصابية التي تتفحص عن الشك في الذات. إن البحث عن

الاستحسان كحاجة تعبر عن إحساس الذات نقوم بذكره هنا فيما يتعلق بالطفل الذي اعتاد أن يراجع ويتأكد من كل شيء من أمه وأبيه. وهذا يختلف تماماً عن الشعور السليم والمفيد بالحاجة إلى حب ورضا الأبوين الحانيين عنه.

في أغلب الأحيان تقوم ثقافتنا بغرس سلوك الاعتماد على الآخرين في الطفل بدلاً من أن يثق بقراراته. "قم بعرض وبحث كل شيء مع والديك. ما الذي أتدوله؟" "و مني؟" "وبأي قدر؟" "سأل والدتك". "مع من ألعب؟" "ومتى؟" "وأين؟". "يبدو حجرتك لكن عليك أن تحتفظ بها بهذه الصورة! الملابس معلقة على الشماعة والفراش مهدم واللعب في الصندوق الخاص بها وهكذا".

وإليك مجموعة أخرى من الحوارات التي تعزز من الاتكالية وتنمي من سلوك البحث عن استحسان الآخرين.

الأم: "يمكنك ارتداء ما يحلو لك".

البنت: "لا، رأيك في هذا يا أمي؟".

الأم: "لا، لا يا عزيزتي، فالملابس القلمة والمنقطة لا تتلاءمان. اذهبي وقومي بتغيير البلوزة أو البنطلون بملابس أخرى".

وبعد مرور أسبوع

البنت: "ما الذي يجب أن أرتديه يا أمي؟"

الأم: "قد أخبرتك من قبل أن ترتدي ما تشائين. لماذا تلحين علي في السؤال؟"

لا، حقا.

في إحدى محلات الذهب سأل بعض النفوذ الطفلة قائلا "هل ترغبين في قطعة من الحلوى؟". فنظر الطفلة إلى أبيها قائلة "هل أنا أرغب في قطعة من الحلوى؟" لقد تعلمت أن تبحث وتحرص كل شيء على والديها حتى رغبتها أو عدم رغبتها في هذا الشيء. أو ذاك. وفي كل أحوال الفصل، بدءاً من اللعب وتناول الطعام والنوم إلى تكوين صداقات وعمليات التفكير، قلما تجد وسائل تشجع الطفل على الاعتماد على نفسه من قبل الأسرة. وهذا ينتج من الاعتقاد الراسخ في أذهان الآباء والأمهات بأن هذا الطفل يملك به عدداً من مساعدة الأطفال على أن يفكروا لأنفسهم ويقومون بحل مشكلاتهم الخاصة ويرداوا ثقة بأنفسهم. بشرع الآباء إلى التعامل مع أبنائهم من منطق كونهم ممتلكات خاصة بهم.

يتحدث خليل جبران نيابة عن الأطفال الذين يتعامل معهم آباؤهم كممتلكات خاصة في كتابه "النبي".

أطفالك ليسوا ملكك.
فهم أبناء وبنات لهذه الحياة التي سوف تتحدد بنفسها.
صحيح أنهم أتوا من خلالك، لكنك لست السبب في
وجودهم.
ورغم ملازمتهم لك إلا أنهم ليسوا ملكاً لك.

وتتضح آثار هذا الأسلوب عندما يقول "لا يعتمد على نفسه" وبذلك تصبح والدته بمثابة الحكم والنبض الدائم في قصر المنازعات والملاذ الذي يهرع إليه حين يعني إساءة من أحد إخوته، وتصبح

■ رسائل البحث عن الاستحسان من مؤسسات أخرى

إننا نكتشف اعراض البحث عن الاستحسان من مصادر أخرى أيضا، وكأن هذه المصادر تقول لك "لا تثق بنفسك. فليس لديك من المهارات ما يؤهلك لأن تتصرف بمفردك"، "إننا سنهتم بك". سنقوم باقتطاع جزء من راتبك لسداد الضرائب المستحقة عليك لأنك قد تنسى وتقع بشكل كامل قبل أن يحين موعد سداد فاتورة الضرائب، "سوف نفرض عليك الانضمام إلى الضمان الاجتماعي لأنك قد لا تكون قادراً على أن تحدد فوراً نفسك أو أن تدخر لنفسك"، "لست في حاجة لأن تفكر لنفسك سوف نقوم بتنظيم حياتك من أجلك".

إن هناك عدداً لا حصر له من القوانين والقواعد ولو أن أحداً قرر فرض كل القواعد والقوانين السائدة بالقوة، وجدت نفسك منتهكا لتلك القوانين مئات المرات في كل يوم. فهناك من يلزمك بوقت معين يمكنك التسوق فيه، وأنه لا ينبغي عليك أن تتناول مشروباً معيناً في أيام بعينها، وفي أوقات محددة. وهناك قوانين تمنع من القيام بأي شيء بما في ذلك ما يمكن أن ترتديه في وقت معين وفي مكان معين. ويفرض عليك ما يمكن أن تقوله، وأين يمكنك السير ولحسن الحظ، فإن أغلب هذه القواعد لا يتم فرضها بالقوة ومع ذلك فإن واضعي هذه القواعد هم عالماً أقوياء يصرون على أنهم يعرفون ما هو صالحٌ لك بصورة أفضل بكثير من معرفتك لذلك.

وفي كل يوم تنهال علينا مئات الرسائل الثقافية التي تدفعنا إلى البحث عن الاستحسان. فالاغنيات التي نستمع إليها كل يوم،

مليئة بالرسائل الداعية إلى البحث عن الاستحسان، وخصوصا تلك الأغنيات المحبوبة التي حازت على "فضل قدر من النيران على مدى الثلاثة عقود الماضية". إن هذه الأغنيات الحلوة غير المؤذية قد يكون خطرها أكبر مما تتصور. إليك قائمة بأسماء تلك الأغنيات التي تبعث إليك برسالة فحواها أن هذا الشخص أو ذاك الشيء "هم يكتبر منك". وأنه بدون استحسان هذا الشخص الفريد من نوعه فإنك ستنهار.

- "لا أستطيع الحياة بدونك".
- "أنت لدي بيدك سعادتي".
- "أنت الذي تشعرني بأنوثتي".
- "لا وجود لك حتى تجد من يهتم بك".
- "الأمر كله إليك".
- "أنت الذي تشعرني بأنني جديد تماما".
- "طالما كان في حاجة إلي".
- "لو هجرتني ورحلت ...".
- "الناس الذين في حاجة إلى غيرهم".
- "أنت النور الذي أحيا به".
- "ليس هناك من أحد يشعرني بمباهج الحياة سواك".
- "بدونك لا أساوي شيئاً".

ربما يمكنك أن تكتشف هذا الأمر بنفسك عندما تستمع في المرة القادمة إلى أغنية تدعوك إلى البحث عن استحسان الآخرين. ابحث عن تلك الأغاني التي تعكس الطريقة التي تشعر بها، والتي قد

كذلك تجاه الشخص الذي يفكر ويشعر ويتصرف من أجله. لا تثق بنفسك في تذليل ما يعانيه من صعاب. سوف يتولى أحد والديك القيام بهذا الأمر من أجلك. لا تعتمد على نفسك في اتخاذ القرارات التي في إمكانك اتخاذها فعليك بحث الأمر مع شخص آخر أولاً.

لدى الأطفال القدرة على مقاومة عدوى البحث عن الاستحسان وهناك أمثلة عديدة لهذا في حياة جميع من كان لهم احتكاك مباشر بالصغار. لقد حكى لي عدد لا حصر له من الآباء عن تجاربهم الشخصية الخاصة بتدريب أطفالهم على التحكم في عملية الإخراج وقد أوضحوا لي أنه يبدو أن الطفل يعلم ويعي تماماً ما هو مطلوب منه. وهم يدركون تماماً أن الطفل لديه القدرة الجسدية على التحكم في عضلاته العاصرة المسئولة عن الإخراج، ومع ذلك يرفض الطفل بعناد وبتحد أن يرضخ لما يرغبون فيه. هذا هو أول احتجاج حقيقي يقوم به الطفل بشد الحاجة إلى استحسان الوالدين وهو بذلك يرسل رسائل وجدانية مفادها: يمكنكما أن تجبروني على ما أتناول من طعام، وما أرتدي من ملابس، ومن يمكنني أن ألعب معه، ومتى أنام، ومتى تسمح لي بالدخول وأن أضع اللعب الخاصة بي، ولكنما أفكر لكنني لن أقوم بهذا الا عندما أرغب فيه. هذا ولا عراض تحتج بها الطفل، بينما من خلاله الحاجة إلى استحسان الأم والأب في كل شيء.

حينما كنت طفلاً، كانت لديك رغبة في أن تفكر بنفسك وأن تعتمد عليها. فعندما كان يقوم والدك بمساعدتك وأنت لازلت صغيراً لترتدي ملابسك، كنت تقول له: يمكنني أن أفعل هذا بنفسي. ولكن كثيراً ما تلقت هذه الرسالة في المقابل: بل أنا الذي سأقوم

بهذا من أجلك. فليس أمامك وقت للانتظار أو أنك لا زلت صغيراً جداً. فهذا التناقض الذي يعبر عن الرغبة في الاستقلال عن الآخرين والذي كان مناجحاً حينما كنت طفلاً، سرعان ما كان يحدث له انعكاساً بسبب الاعتماد على الآخرين. فإن لم نفعل هذا فسنشعر بالاستياء منك وإن شعرنا بالاستياء منك فسوف نشعر بالاستياء من نفسك. إن الأسرة تغرس في الطفل الاتكالية والحاجة إلى استحسان الآخرين، وذلك في قالب يدل على ثوابهم الحسنة. فهؤلاء الآباء الذين لا يودون أن يلحق بأطفالهم أي أذى يصرون على أن يقوموا بحماية أبنائهم من الخطر وتكون النتيجة على عكس ما أرادوا، لأنه يدور لنسج بالمعرفة الضرورية للتمكن من الاعتماد على الذات في الأوقات العصيبة، كقصر المنازعات الشخصية والتعامل مع ما يحدث من إهانات والدفاع عن الشرف والكرامة والدفاع عن رأيك، فسوف يكون من المستحيل أن تتسلح بالسلوك الذي يمكنك من الاعتماد على نفسك طيلة حياتك.

وفي حين أنك قد لا تتذكر كل تلك الرسائل التي كانت تُرسل إليك حينما كنت صغيراً فإنه من المحتمل جداً أنه قد تم إرسالها إليك وأنت في سن صغيرة. وفي حين أنه كانت هناك أهمية كبيرة لبعض هذه الرسائل التي كانت تدعوك للرجوع لوالديك قبل اتخاذ القرار فيما يتعلق بالحفاظ على سلامتك وصحتك فقد كان البعض الآخر منها يحمل في طياته ما يدعوك لأن تكتسب مفهوماً ضرورياً، السلوك اللائق ذلك السلوك الذي يجعلك تحظى باستحسان الآخرين. وقد أصبح هذا الاستحسان الذي كان ينبغي أن يكون مكافأة سهلة، أصبح موقوفاً على إسعاد وإرضاء شخص آخر من

الأهمية بمكان أن أشير في هذا المقام إلى أن الاستحسان في حد ذاته ليس أمرا عديم القيمة. ولكن ينبغي أن يحظى به الطفل بحرية، أي ألا يدله كإثابة له على سلوك أصاب فيه. ولا ينبغي بأي حال من الأحوال أن نقوم باستدراج الطفل إلى أن يربط جزاءه لذاته وتقديره لها باستحسان الآخرين.

■ رسائل للدرسة للبحث عن استحسان الآخرين

حينما تغادر منزلك وتمضي إلى المدرسة فإنك بذلك تكون قد دخلت إلى مؤسسة مصممة خصيصاً لغرس وترسيخ فكرة وسلوك البحث عن استحسان الآخرين. فعليك بالاستئذان قبل أن تقوم بأي شيء. لا تتخذ قراراتك من نفسك. اطلب من معلمك أن يأذن لك بالذهاب إلى الحمام. اجلس في هذا المقعد دون غيره. وكأن كل شيء يدفعك لأن تكون في حومة الآخرين وتحت هيمنتهم. فبدلاً من أن تتعلم كيف تفكر، يعلمونك ألا تُقدم على أن تفكر لنفسك. ثم سلني أوراقة إلى ١٠ دقائق لا تكتب على أي منها. عليك بمذاكرة الفصل الأول والثاني الليلة. تدرب على تهجي هذه الكلمات. ارسم صورة كهذه. اقرأ هذا. لقد تعلمت أن تكون مطيعا. وإذا التبس عليك شيء فاطرح الأمر على المعلم. وإن أثرت غضب معلميك أو أردت الأمر صوابا فأغضب المدير، فمن المتوقع أن تنصي شهوراً عديدة وأنت شاعر بالذنب. إن التقرير أو الشهادة التي ترسل لوالديك هي رسالة تخطهم علماً بالقدر الذي قد ينله من استحسن الآخرين.

إنك إذا تأملت اللائحة التي تسير عليها مدرستك والتي تم تدوينها بدءً من زيارة قامت بها إحدى لجان التفتيش فستجد بعد كهذا:

"لدينا بيان واضح بأن مدرستنا الثانوية يجب أن تسعى لتمنح كل طالب تنمية تربوية شاملة. فيسعى نظام المنهج بشكل يفي بالحاجات الفردية لكل طالب في مدرستنا. إننا نسعى جاهدين لتشجيع كل طالب على أن ينمي ويحقق ذاته ويسعى ويقوي من بدنه ... الخ"

أخبرني كم عدد المدارس أو المعلمين الذين قد يقومون بتحويل هذه اللائحة إلى واقع عملي. إن أي طالب تبدأ بوادر تحقيق الذات والنوع الشخصي في الظهور عليه يصدر الأمر إليه بسرعة أن يلزم مكانه. أما الطلاب الذين يتمتعون بالاستقلالية وحب الذات بشكل تام، والذين لا يصيبهم الشعور بالذنب ولا يمازرهم القلق يتم تصنيفهم على أنهم "مشاغبون".

إن المدارس تسيء في التعامل مع الأطفال الذين تبدأ بوادر الفكر المستقل في الظهور عليهم. وفي كثير من المدارس يُعد البحث عن الاستحسان هو السبيل إلى النجاح. إن الأفكار المقدمة التي يتمسك بها المعلمون هي بمثابة أكليشيهات من ورائها مغزى إذ إنها تهدف إلى أن يلقي العلم على التلميذ إن هو التزم ولم يخرج عن التعليمات. وهذه الأفكار مازالت موجودة وفعالة. إنك إن استطعت أن تحظى باستحسان هيئة التدريس، وسرت على النهج الذي رسموه لك، وقمت بمذاكرة المنهج المُعد أمامك، فسوف تكون ناجحاً في نظرهم

تعلمتها من ذي قبل. أقصد التي تعكس عجزك عن القيام بأي شيء، إذا وقعت في شرك امتهان شخص لك أو تقليله من شأنك والآن فلتعد كتابة الأعتبات لتتلاءم وتنسجم مع إعمال العقل، والسيطرة الشخصية على النفس، وليس مع البحث عن الاستحسان على سبيل المثال

- أنا الذي يبدي أن أشعر بأنوثتي وليس لك دخل في هذا
- أنا الذي قد احترمت حبك لابد أنني كانت لدي رغبة في أن احبك ولكنني قد غيرت رأيي الآن
- هؤلاء الذين في حاجة إلى الآخرين هم انعس من في الوجود ولكن هؤلاء الذين يريدون ويحبون ويستمتعون بالآخرين هم الذين يحققون لأنفسهم السعادة
- إنني أشعر نفسي بالسعادة البالغة بسبب ما أحس به نفسي من أنني طيبة عنك
- أنا النور الذي أحبا به ووجودك في حياتي يزيدها بهاءً وتألقاً
- يمكنني أن أكف عن حبك، ولكني لا أفعل ذلك بعد.

وبالرغم من أن أعتبات كهذه حتماً لن تحقق معجزات، فبإمكانك على الأقل البدء في إعادة توجيه الرسائل اللاشعورية التي تسمعها والتي تعكس الطريقة التي قد اكتسبها أنا، ثقافتنا، والتي يؤمنون بها فنحن أن تترجم "بدونك لا أساوي شيئاً" إلى "بدون نفسي لا أساوي شيئاً، ولكن وجودك معي يجعل لحظة الحاضر أكثر متعة وجمالاً"

ويتسم إعلانات التليفزيون على نحو خاص مع فكرة البحث عن الاستحسان وكثير من هذه الاعلانات التجارية الهزلية هي بمثابة جهود تبذلها الشركة المعلنة لتدفع بك نحو شراء منتجاتها من خلال تدعيم فكرة أن آراء ومعتقدات الآخرين أكثر أهمية من آرائك وافكارك أنت

تأمل الحوار التالي حينما يأتي أصدقاؤك إلى منزلك ليقضوا معك فترة الظهيرة في بعض المرح واللهو

الصديق الأول (وهو يستنشق هواء بيتك): "أتناولت سمكاً مقلياً ليلة امس يا عزيزي؟" يقول ذلك وهو يشعر بالنفور والاشمئزاز.

الصديق الثاني "إنني أشعر بأن جوجي مازال يدخن". يقول ذلك بلهجة يغلب عليها الاستنكار والاستياء.

أنت تشعر بالصدمة والاضطراب من الانهيار لأن الآخرين قد اشتكوا من الروائح التي تفوح في بيتك

الرسالة السيكولوجية "آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك، ولذلك فإنك إن لم تُسعد أصدقاءك فإنك تكون أهلاً لأن تشعر بالاستياء من نفسك"

تأمل أيضاً هاتين الصورتين الهزليتين والرسالة التي تنطويان عليها

١- تقوم العائلة بوضع "صدرية" حول رقبة إحدى الزبائن تتناول الطعام في إحدى الحفلات فتلاحظ وجود السلسلة فوق الياقة

ترتعد فرائص الزوجة خجلاً لأنها لم تحظ باستحسان هذه الدولة التي لا تعرفها

٢- تشعر سيدة بالانقباض حينما تتأمل رد فعل أصدقائها ونظراتهم إليها ،إذا هي أقدمت على ارتداء هذا الفستان الذي هو آخر صيحة في عالم الأزياء. تقول في نفسها "إنني لا أطيق نظراتهم إلي إن ظنوا بي ظناً سيئاً. لابد و أحظى باستحسانهم سأشتري هذا بدلاً منه

ان الإعلانات الخاصة بمظهر الفم ومحسوب الأسنان وعرض الروائح الكريهة والصور الخاصة كلها تبعث بالرسائل المبنية التي مفادها أنه لابد أن تسعى وراء استحسان الآخرين. ولكي تحظى بهذا الاستحسان فليس امامك إلا شراء هذا المنتج أو ذاك. فما سبب هذا السعي من قبل المعلنين؟ إنهم يريدون الترويج لسلعهم، وزيادة مبيعاتهم وهذا الاسلوب يحقق النجاح! إنهم يبيعون إنهم يدركون أن الناس مصابون بعدوى الحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين. وهم يستغلون هذه الحاجة عن طريق ابتكار صور ومشاهد بسيطة تقوم بتوصيل الرسائل المطلوبة

بمكننا القول بأن ثقافتنا هي من نوع الثقافات التي تحبذ وتشجع على البحث عن الاستحسان فليس من المستغرب إذا ان تجد نفسك قد اعتدت على الحرص والتهوين على آراء الآخرين لقد تكيفت مع هذا الأمر خلال مراحل حياتك. وحتى إن كانت الأسرة تدرك أنك في حاجة إلى مساعدتهم لتنمو لديك صفة الاعتماد على الذات، فقد كانت العوامل الثقافية الأخرى تعمل في الاتجاه المضاد..

ولكن لست في حاجة لأن تتشبث بهذا السلوك الذي تبحث بواسطته عن استحسان الآخرين فكما سعيت للتخلص من عادة التقليل والحط من قيمة ذاتك فإن بإمكانك أن تستأصل هذه العادة التي تلهث من خلالها وراء استحسان الآخرين من جذورها ويعطي مارك توين في Puddinhead Wilson's Calendar وصفاً وشرحاً وافيا لكيفية التخلص من عادة ما مثل عادة البحث عن استحسان الآخرين يقول: فالعادة لا تعدو كونها عادة ولا يمكن لأي إنسان أن يتخلص منها بإلقائها من النافذة ولكن يتم استئصالها برفق وبالتدريج

■ استئصال عادة البحث عن الاستحسان تدريجياً

تتأمل طبيعة هذا العالم باختصار، ليس بوسعك إرضاء كل من فيه وفي الحقيقة، إنك حين تتمكن من إرضاء ٥٠٪ من الناس فإنك بذلك تكون قد حققت نتيجة طيبة إن هذا أمر لا غموض فيه فإنك تعلم أنه سيعترض ٥٠٪ على الأقل ممن حولك على ٥٠٪ مما تقول، وذلك على أدنى تقدير وإن كان الأمر كذلك (ويمكنك التأكد منه بإلقاء نظرة على الانتخابات التي تقوم على اساس تصويت الأغلبية لتجد أن الفائز في هذه الانتخابات تم التصويت ضده من قبل ٤٤٪ من مجموع السكان) فإنك ستدرك أن هناك احتمال ٥٠٪ لحصول اعتراض من قبل الآخرين في أي وقت صرحت فيه رؤية أو أظهرت فيه موقف

وحينما تزود بهذه المعرفة يكون بإمكانك البدء في النظر الى مسألة استهجان الآخرين لك من منظور جديد. فحينما يقوم شخص باستهجان ما تقوله أو الاعتراض عليه فلا يمنعك الشعور بالصدمة. ولا تحيد عن موقفك، ولا تغير من رأيك طلباً لثناء الآخرين، ولكن عليك أن تذكر نفسك أن هذا الشخص هو مجرد أحد الذين يشكون نسبة الـ ٥٠٪، والذين لا يتفقون معك في الرأي. وحين تدرك أنك حيناً ستلقى اعتراضاً واستهجاناً لما تشعر به أو تقوله أو تلتزم به فإنك بذلك تكون قد عثرت على المخرج الذي تنجو من خلاله من فخ اليأس والقنوط إبان حين تتوقع حدوث ذلك فلن تنزع إلى الشعور بالصدمة، وستكف في ذات الوقت عن تعيين اردراءك لذاتك وتغليبك من شأنها على ازدراء الآخرين لفكرة طرحتها أو شعور عبرت عنه.

لن تسلم أبداً من استهجان الآخرين لك مهما تعددت من شدة ذلك. تستحق حرصاً لأي رأي من آرائك. لقد تحدث "أبراهام لنكولن" عن هذا الأمر وذلك في إطار محادثة في البيت الأبيض قام بنقلها فرانسيس بي كارستر.

لو أصبح لزاماً علي أن أقوم بقراءة والرد ولو بقدر يسير على كل هذه الانتقادات التي توجه إلي فربما توقفت عن العمل. يبني على بين من أنني أبذل قصارى جهدي وأقوم بما في وسعي، ولدي عزم على أن أستمر في ذلك حتى النهاية. فإن أظهرتني النهاية بصورة مُرضية فإن ما قد قيل عني يصبح سراباً، وإن أظهرتني النهاية بصورة سيئة فإن عشرة من الملائكة لن يفلحوا في تغيير الأمر."

■ بعض الأمثلة لسلوكيات البحث عن الاستحسان

إن البحث عن الاستحسان مثله مثل رفض الذات يضم مجموعة كبيرة من السلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. ومن بين الأنواع الأكثر شيوعاً للأنشطة والممارسات التي تنطوي على البحث عن الاستحسان ما يلي:

- الإحجام عن الموقف أو التغيير من رأيك لأن هناك من يُظهر لك علامات الاستهجان.
- عرض قصة ما في ثوب جذاب لتعديل رد الفعل الذي ينطوي على استياء شديد.
- الاستعطاف والتزلف إلى شخص ما لنيل حبه.
- الشعور بالاكتئاب أو القلق والاضطراب حينما يخالفك أحد في الرأي.
- الشعور بالإهانة أو ازدراء الذات حينما يعرض شخص ما لرأي معين يتناقض مع رأيك.
- إلصاق الصفة العزوز والكبر بشخص ما، والذي يعد طريقة أخرى تقول من خلالها "أريد منك مزيداً من الاهتمام".
- أن توافق -بصورة مبالغ فيها- وتؤمن برأيك دوماً على كل ما يُطرح عليك حتى وإن كنت رافضاً إياه في قرارة نفسك.
- تقوم بأعمال من أجل شخص ما بصورة منتظمة. وتشعر بالاستياء الشديد لعجزك عن أن تقول "لا".

- تشعر بالرغبة من أحد البائعين اللامعين فتضطر لشراء شيء لا تريده. أو تخشى من العودة إليه لرد هذا الشيء لأنه سيستاء من ذلك
- تتدم على تناول أحد مقروم في أحد المطاعم وهو غير مطهي بالطريقة التي أمرت بها لأنك تخشى من استياء النادل لو قمت بردها.
- أن تقول أشياء لست في حاجة إلى أن تقولها حتى تتجنب كراهية الآخرين لك
- تقوم بنشر الأخبار السيئة كأخبار الوفاة والطلاق وأعمال السلب والنهب وغيرها وتشعر بالاستمتاع من انتباه الآخرين إليك
- عندما تريد التحدث أو شراء شيء معين أو القيام بأمر ما، تطلب من شخص مرموق في تصرك أن يأذن لك بذلك لأنك تخشى أن يسخط عليك إذا لم تقم بذلك
- تقديم الاعتذارات في كل مناسبة. المبالغة في استخدامك لعبارة "أنا آسف" التي تنطوي على رغبتك في عفو الآخرين عنك، واستحسانهم لك دائماً.
- أن تتصرف بطرق غريبة من أجل لفت الانظار إليك، وهذا يتمثل مع العصب الذي يحملك على أن تتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها الآخرون تحصي باستحسانهم لك ومن هذه السلوكيات الشاذة ارتداء أحذية كرة القدم مع "بدلة سوداء عادة" أو تناول قصة من البطاطس

المهروسة رغبة في أن تسترعي انتباه الآخرين إليك كل ذلك بحثاً عن استحسان الآخرين لك.

- أن تتأخر دوماً، في كل المناسبات ولن تحقق أبداً هدفاً في أن تحظى بنظر الآخرين إليك فالتأخر وسيلة من وسائل البحث عن استحسان الآخرين، وهي وسيلة ناجحة تجعل الجميع يهتمون بك وينظرون إليك. وربما تقوم بذلك لتسترعي انتباه الآخرين، وهكذا تصبح تحت سيطرة هؤلاء الذين يلتفتون إليك
- محاولة إقناع الآخرين بمعرفتك بشيء معين —وأنت جاهل به تماماً— وذلك من خلال الاختلاف والانتقاد والتزييف
- أن تتسول المجاملات وأن تتهيأ لاستحسان الآخرين ثم تشعر بالاستياء من نفسك إذا لم تتم الآخرون بالثناء عليك
- أن تشعر بالحزن لأن شخصاً ما لم تكن له الاحترام بمعارضتك الرأي، ويعبر لك عن ذلك.

من الواضح أن هذه القائمة قد لا تنقضي أبداً. إن البحث عن الاستحسان هو بمثابة ظاهرة تخافيه بمكر ملاحظتها وتتبعها بسهولة في جميع جوانب عالمنا والبحث عن الاستحسان يصبح شيئاً مكروهاً حينما يتحول إلى حاجة ملحة تدفع الفرد إلى التخلي عن نفسه، وأن يجعل مشاعره في أيدي الآخرين الذين يلهث وراء استحسانهم له

■ **ما نحسبه من سلوك البحث عن الاستحسان**

من خلال نظرة ثاقبة للأسباب الكامنة وراء هذا السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات يمكننا أن نتوصل إلى بعض الطرق الخاصة بالتغلب على الحاجات الملحة للبحث عن استحسان الآخرين. وفيما يلي مجموعة من الأساليب الأكثر شيوعاً -وهي عصابية في أغلبها- تلك الأساليب التي تجعلنا ننشئ سلوك البحث عن الاستحسان:

- أن نجعل مشاعرك بين أيدي الآخرين وتحت مسئوليتهم. إنك إن شعرت بالارتياح لنفسك أو بحرج الآخرين لمشاعرك أو بالاكتئاب وما إلى ذلك، حينما لا تحظى باستحسان الآخرين لك فإنهم "هم" ولست أنت، المسئولون عما تشعر به.
- إذا أصبح الآخرون هم المسئولين عما تشعر به بسبب استمساكك باستحسانهم لك، فستصبح أية فرصة للتغيير بداخلك شيئاً مستحيلاً لأنك سترى أنهم قد أحطتوا في الطريقة التي تجعلك تشعر بها. فهم يمنعونك بذلك من أن تصبح إنساناً مختلفاً. وهكذا فإن البحث عن استحسان الآخرين يحرمك من التغيير.
- وطالما أن مشاعرك أصبحت رهن إشارتهم، وطالما أنك أصبحت عاجزاً عن التغيير. فلست في حاجة إلى أن تقوم بأية مجازفات. وهكذا فسوف يحرمك التمسك بسلوك البحث عن استحسان الآخرين من أية أنشطة أو أعمال تقوم على المجازفة والمغامرة في الحياة.

- تترسخ صورة واهية لذاتك في عقلك، وهذا يستثير في داخلك مشاعر الإشفاق على الذات وقلة الحيلة. أما إن تحررت من قيد الحاجة إلى استحسان الآخرين فسوف تتحرر من الإشفاق على الذات والرثاء لها عندما لا تحظى بهذا الاستحسان.
- ترسخ في عقلك فكرة أن لزاماً على الآخرين أن يهتموا بك، وتنكص بذلك إلى الطفل الذي بداخلك راغباً في التدليل والحماية والملاطفة.
- تلقي باللوم على الآخرين بسبب ما تشعر به. وكأنك تجعل منهم كبش الفداء الذي تجعله مسئولاً عن كل ما لا تحب في حياتك.
- توهم نفسك بأنك محبوب من أولئك الذين جعلتهم أكثر أهمية منك، وتشعر ظاهرياً بالارتياح حتى وإن كان هناك مرحل من القلق والاضطراب يعلو بداخلك. وطالما أن الآخرين أكثر أهمية منك فإن المظهر أهم في نظرك من الجوهر.
- تجد عزاءك ولذتك في حقيقة أن الآخرين يهتمون بك، وتجعل ذلك مدعاة للافتخار والتباهي أمام أصدقائك الذين يبحثون عن الاستحسان مثلك.
- تحبذ الثقافة التي تركي هذا السلوك وتمنحك استحسان الآخرين.

- تقبل هذه الحقيقة البسيطة: لن يفهمك كثير من الناس ولا يأبه بهذا. وفي المقابل فلن تفهم كثيراً من الناس حتى القريبين منك. ولست في حاجة لتفهمهم جميعاً. إنه أمر طيب أن يكون هناك اختلاف بينك وبين الآخرين. إن أكبر فهم يمكن أن تصل إليه هو أنك لا تفهم. ويبرز "جوستاف إيشهايزر" هذه الرؤية في السطور التالية من Appearances and Realities

إذا فهم الناس الذين لا يفهمون بعضهم البعض على الأقل أنهم لا يفهمون بعضهم البعض فإنهم بذلك يفهمون بعضهم البعض بشكل أفضل مما يحدث عندما لا يفهمون بعضهم البعض ولا يفهمون حتى أنهم لا يفهمون بعضهم البعض

- يمكنك أن ترفض الجدل أو محاولة إقناع الآخرين بصحة رأيك. ولكن ببساطة خلك برأيك.
- ثق بنفسك حينما تقوم بشراء الملابس أو أية سلع أخرى دون أن تستشير إنساناً آخر تقدر رأيه أكثر من تقديرك لرأيك الشخصي
- كُف عن التحقق والتثبت من صحة ما لديك من حقائق كأن تقوم بعرض الأمر على شريك الحياة أو أي إنسان آخر للتحقق منه مستخدماً عبارات كهذه: "أليس هذا صحيحاً يا حبيبتي؟" أو "أليس كذلك يا "رالف"؟" أو "فقط اسألي ماريا وسوف تخبرك بالأمر".

- قم بالتصحيح لنفسك عندما حينما تتصرف بطريقة تبحث بها عن استحسان الآخرين، وبذلك تصبح لديك الوعي بهذا الميل. وتقوم بالتدريب على سلوكيات جديدة
- عليك بالعمل على التخلص من عادة تقديم الاعتذارات الكثيرة، والتي قد تقوم بتقديمها حتى وإن كنت لا تشعر بالندم أو الأسف على ما قد قلت. كل الاعتذارات تعتبر بمثابة التماسات عن طريقها تطلب من الآخرين سامحنك، وهذا نوع من البحث عن الاستحسان. وهو يأخذ هذه الصورة "إنني أعرف أنك قد تستاء مني إذا أدركت أنني كنت أعني بحق ما قلته، لذا من فضلك قل لي إنني مازلت شخصاً مرغوباً لديك". إن الاعتذار يعد مضيعة للوقت. فإذا كنت في حاجة إلى شخص آخر ليعفو عنك ويسامحك حتى تشعر أنت من داخلك بالرضا فإنك بذلك تمكنهم من السيطرة والهيمنة على مشاعرك. فحينئذ تصمم على ألا تتصرف ثانية بهذا الأسلوب وترى أن بعضاً من سلوكياتك لا تتسم باللباقة وإن سلوك تقديم الاعتذارات هو بمثابة علة تمكن الآخرين من التحكم في مشاعرك
- في أي محادثة يمكنك أن تقوم بتقدير المدة التي تحدثت خلالها ومقارنتها بالمدة التي تحدث خلالها الطرف الآخر يمكنك أن تسعى لئلا تكون الطرف الذي نادراً ما يتحدث والذي لا يشارك في الحديث إلا إذا طلب منه ذلك
- يمكنك في أي حفل مقبل أن تلاحظ عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها وما إذا كنت تتنازل دائماً للطرف الآخر الذي

وهذه المكاسب العصابية التي نجنيها من وراء البحث عن الاستحسان تنشأ بشكل لافت مع المكاسب التي نجنيها من كراهيتك لذاتك. حقيقة فإن موضوع تجنب المسئولية والتغيير والمجازفة يعد في صميم كل نوع من أنواع التفكير المدمر للذات والسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات والتي قمنا بتوضيحها في هذا الكتاب. ودونما أدنى مبالغة في التعبير فإننا قد نصل أنه من الأيسر والأسهل أن نتمسك بالسلوكيات العصابية، وسلوك البحث عن استحسان الآخرين ليس استثناءً من هذا.

■ المعارفة المحببة في سلوك البحث عن الاستحسان

دعنا نسبح في الخيال لحظة. تصور أنك أردت أن تحظى باستحسان كل شخص، وكان ذلك ممكناً. وافترض أن ذلك كان هدفاً سامياً تسعى إليه. وبوضوح لكل هذا في الحسبان فما هي أفضل وأنجح طريقة تبلغ غايتك؟ قبل أن تجيب فكر أولاً في إنسان في حياتك قد حظي بأعلى قدر من استحسان الآخرين. ما مواصفاته؟ وكيف يتصرف؟ ما السبب في انجذاب الآخرين إليه؟ هدفك احتمال أن يكون الشخص الذي تفكر فيه صادقاً ونزيهاً وصريحاً ومنصفاً ومستقلاً برأيه عن آراء الآخرين ومحققاً لذاته. وربما ليس لديه من الوقت ما يضيعه بحثاً عن استحسان الآخرين. إن هذا هو الشخص الذي لديه القدرة على أن يقول الحقيقة، ويعبر عن رأيه مهما كانت العواقب. وربما يرى هذا الشخص أن اللباقة والدبلوماسية أقل أهمية من الأمانة والصراحة. وهو ليس مؤذياً، ولكنه إنسان ليس لديه من

الوقت الكثير مراعاة الآخرين بحسب الصواب، وبحرصه الشديد على تزيين الكلام بصيغة لا تجرح مشاعر الآخرين.

أليس هذا مثيراً لتهكمك؟ يبدو أن الأشخاص الذين قد حظوا بأكبر قدر من الاستحسان في الحياة لم يسعوا أبداً وراءه، ولم يرغبوا فيه، ولم يشغلوا بتحقيقه لأنفسهم.

إليك هذه القصة الخرافية، والتي تنطبق على هذا الموقف. حيث السعادة تتحقق ما إن لم تلهث وراء استحسان الآخرين.

> شاهدت قطة كبيرة قطاً صغيراً وهو يحاول الإمساك بذيله فسألته "لماذا تطارد ذيلك بهذه الطريقة؟". فقال القط الصغير "لقد عرفت أن أفضل ما يحظى به أي قط هو السعادة، وأن تلك السعادة في ذيلي ولذلك فإنني أحاول الإمساك به. وحينما أتمكن من ذلك، فسأحقق سعادتي". قالت له القطة الكبيرة: "يا بني، لقد تأملت مشكلات هذا الكون، ولقد طلبت أن سر سعادتي في ذيلي. ولكنني لاحظت أنني كلما حاولت الإمساك به أخفقت في ذلك، ولكن حينما حملت نفسي على الجادة، وسرت في عملي وحدته من ورائي تبعتني حينما توجهت".

لذلك فإنك إن كنت تريد أن تحظى باستحسان الآخرين فإنه من الطريف أن تعلم أن أفضل طريقة لتحقيق ذلك هو ألا تريد ذلك. وأن تتجنب السعي وراءه. وألا تطلبه من أحد. ومن خلال احتكاكك مع نفسك، واتصالك بها، واستخدام الصورة الإيجابية لذاتك كمرجعية تعود إليها يوماً فإن قدراً كبيراً من الاستحسان سوف يتحقق لك.

وبالطبع فإنك لن تحظى أبداً باستحسان كل إنسان لكل شيء تقوم به. ولكن حينما تعتمد بذاتك وتشعر بقيمتها فلن تشعر بالإحباط أبداً إن لم تحظ باستحسان الآخرين. وسوف تنظر إلى الاستهجان من منظور جديد ترى من خلاله أن الاستهجان هو نتيجة طبيعية للحياة على هذا الكوكب الذي تتباين عليه رؤى الناس وإدراكاتهم.

■ بعض الاستراتيجيات المحددة والهادفة إلى التخلص من الحاجة للبحث عن الاستحسان

كي تحد من سلوك البحث عن الاستحسان فسوف تكون في حاجة إلى أن تتبنى الآثار العصابية المترتبة على استمرارك في هذا السلوك. إضافة إلى تبني أفكار جديدة تقوم على أساس تدعيم الذات، والإحساس بقيمتها حينما تصدف موقفاً فيه استهجان لك (وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية)، إليك مجموعة من الأشياء المحددة التي يمكن أن تتبعها لتحرر نفسك من قيد البحث عن استحسان الآخرين.

- قم بربط استهجان الآخرين لك بردود جديدة تبدأ بكلمة "أنت". فمثلاً إذا لاحظت أن والدك لا يتفق معك في الرأي، بل هو غاضب منك غضباً شديداً، فبدلاً من أن تحيد عن موقفك أو تقوم بالدفاع عن نفسك يمكنك أن ترد عليه ببساطة قائلاً "أنت غاضب وتشعر أنني لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها". إن هذا الرد سيجعلك تذكر دائماً

حقيقة أن الاستهجان أمر يتعلق به وليس بك. إن طريقة "أنت" يمكن أن تقوم باستخدامها في أي وقت شئت. وبنتائج مذهلة لو أخذت هذا الأسلوب. وسيكون لزاماً عليك أن تجاهد نفسك على ألا تبدأ بـ "أنا" واضعاً نفسك بذلك في موقف المدافع عن نفسك أو بعدل مما فإنه ليحظى بقبول الآخرين له.

- إذا علمت أن هناك شخص ما يحاول أن يؤثر فيك وفي موقفك وذلك من خلال عدم إفصاحه عن استحسانه لك، يمكن أن تجهر بذلك. وبدلاً من أن تضعف من أجل أن تجني بعض منافع الاستحسان يمكنك أن تقول علناً "عموماً في مقدوري أن أحيد عن موقفي الآن لكي أحظى بحبك يا هذا. ولكنني أؤمن إيماناً راسخاً بما قلت، وعليك أن تتعامل مع مشاعرك "أنت" بشأن هذا، وبحث الأمر من جديد"، أو "أنت تريد مني أن أعدل بما قلت". إنك حينما تقول ذلك ستنغني على انصال بتفكيرك وسلوكك الإيجابي.
- يمكنك أن تقدم الشكر لإنسان زودك بمعلومات أو أحاطك علماً بأمر سوف يساعدك على التحسن والارتقاء حتى وإن كنت لا تحب هذا الشيء. إن تقديم الشكر سيضع نهاية للبحث عن استحسان الآخرين. فمثلاً قد يقول لك زوجك أنك تتصرفين بحمل وعصبية وهو لا يحب ذلك. فبدلاً من أن تهلكي نفسك سعياً لإرضائه يمكنك أن تشكريه على أنه لفت نظرك لهذا. وبذلك يتلاشى سلوك البحث عن الاستحسان.

تكلم في ذات الوقت الذي تكلمت فيه. ربما يأخذ بحثك عن استحسان الآخرين شكلاً من أشكال الجبن والتدلل. بإمكانك أن تبتكر أساليب للتحدث دون أن يقاطعك أحد، وذلك بالتعرف على هذا السلوك إذا صدر منك في أي موقف اجتماعي حتى تتمكن من تقويمه فيما بعد.

- قم بتتبع عدد الجمل الخبرية في مقابل عدد الجمل الاستفهامية التي قمت باستخدامها. هل قمت بطرح أسئلة أو طلبت من خلالها إذناً من أحد أو سعيت بها وراء استحسان أحد؟ وهل استخدمت جُملاً تقريرية أم لا؟ إن استخدامك سؤال كهذا "يوم جميل، أليس كذلك؟" يتطلب من الطرف الآخر أن يقوم بدور في حل المشكلة ويجعلك أنت في موضع من يبحث عن استحسان الآخرين. إنك إن قلت ببساطة "يوم جميل" فإن هذا يعد بمثابة إعلان منك بذلك. وهو خال من أية محاولة للبحث عن إجابة أو استحسان من الطرف الآخر. إنك إن اعتدت طرح الأسئلة على الآخرين، فإنك تبحثون عن استحسان الآخرين لهم حتى وإن بدا هذا البحث ضئيلاً، ولكنه يعكس مدى استنقاص في ثقتك بنفسك، ومقدرتك على تحمل المسئولية.

تلك هي الخطوات الأولى التي تخطوها للتخلص من الحاجة إلى البحث عن الاستحسان في حياتك. إن استئصال الحاجة إلى الاستحسان لا تعني أنك تحاول أن تمحو كل صور الاستحسان من حياتك، ولكنك تسعى جاهداً لعدم الشعور بالإعاقة أو العجز -ولو بقدر يسير- إذا لم تحظ بما أردت من استحسان. إن الإطراء أمرٌ

مبهج، والاستحسان خبرة ممتعة. أما ما نبحث عنه فهو أن تحصن نفسك ضد الألم الذي قد يصيبك إن لم تحظ باستحسان الآخرين لك. وكما أن التبع لنظام غذائي معين (ريجيم) لا يقوم باختبار مدى احتمالك لإنقاص وزنه وهو ممتلئ المعدة. وكما أن الذي يحاول الإقلاع عن التدخين لا يقدر مدى ما لديه من عزم وتصميم بعد مجرد امتناعه لسيجارة واحدة فقط، فإنك لن تقوم باختبار نفسك حقيقة في غياب استحسان الآخرين لك. يمكنك التصميم والإصرار إلى أن تصبح لديك القدرة على التعامل مع ما تجده من كراهية أو استهجان وإلى أن تشعر بأنك لست في حاجة إلى طلب الثناء والاستحسان من الآخرين. ولكنك لن تستطيع تقديم أدائك إلا بعد أن تعيش التجربة ذاتها وتخوض المعركة. إنك إن تمكنت من استئصال موطن الضعف هذا من حياتك، فإن ما يبقى سيبدو أمراً هيناً لأنك قد اعتدت وتكيفت على أن تظل في حاجة إلى استحسان الآخرين منذ خروجك إلى هذا العالم. إن هذا الأمر سيتطلب قدراً كبيراً من التدريب ولكنه يستحق كل ما تبذله من جهود. إنك حين تتمكن من تحصين نفسك ضد البأس والشعور بالإحباط حينما تُقابل باستهجان من قبل الآخرين، يمكنك أن تحظى بتذكرة تمنحك الحرية الشخصية في الاستمتاع بكل لحظة من لحظات حاضرك طيلة حياتك.

- يمكنك أن تبحث عن استحسان الآخرين لك، وذلك بهدف تدريب نفسك على عدم القلق والاضطراب ولتتخير شخصاً دائماً ما يختلف معك في الرأي. وقم بتحدي ما يُظهره لك من استهجان، وتشبث برأيك، وأنت هادئ النفس ساكن البال. سوف تشعر بتحسن كبير في قدرتك على ألا تنفعل، وألا تغضب. وألا تغير من رأيك. سوف تحمد نفسك دائماً أنك تتوقع مثل هذا "التناقض في الآراء". وأنه لا بأس من كونهم يفكرون بهذه الطريقة. ولكن لا جدوى من سعيهم لتحيد عن موقفك أو تبدل من رأيك. إنك حين تتعقب استهجان الآخرين بدلاً من الهروب منه وتجنبه، سوف تتضح لديك السلوك الذي يمكنك من التعامل مع هذا الاستهجان بفعالية وثبات.
- يمكنك أن تتدرب على أن تتجاهل استهجان الآخرين ولا تلتفت لهؤلاء الذين يحاولون أن يثنوك عن موقفك من خلال تحجيمهم واعتراضهم. أحد زملائي كان يلقي محاضرة على أسماع جمع كبير من الناس في برلين وكان من الواضح أن هناك واحداً من بين الجمهور يستشيط غضباً من تعليقات معينة. ولم يُبد احتمالاً أكثر من ذلك فتصيد نقطة تافهة من كلام صاحبي وأخذ يهذي بالكلام الكثير ويعلق تعليقات بذيئة في صورة أسئلة. لقد كان يحاول جاهداً أن يغري المتحدث ويغويه لكي يرد عليه ويتبادلا الحديث، ولكن كان رد زميلي على كل هذا التنويع رداً بسيطاً إذ اكتفى بقوله "حسناً" ثم تابع حديثه. إنه حينما تحدى هذه السذاجة

وتلك الإساءة، أثبت أنه لن يقوم بتقييم نفسه بناءً على ما يشعر به شخص آخر. وبالطبع فقد كف هذا الشخص الذي من تعليقاته إن التحدث إذا لم تكن لديه ثقة بنفسه وشعور بقيمتها، سيجعل من استهجان شخص آخر له أهم بكثير من فكرته الطيبة عن نفسه. ولاتقانه حالة من الانفعال والغضب حينما له يحدث بالاستحسان.

- في استطاعتك أن تهشم تلك الحلقة التي تربط بين ما يقوله وما يفعله وما يفكر فيه الآخرون. وبين إحساسك بقيمة ذاتك. وحينما تتعرض لشيء من الاستهجان، تحدث نفسك قائلاً "هذه نظرتها للأمور. إنني أتوقع منها أن تتصرف بهذه الطريقة. ولكن لن أحيد عن موقفي". سوف تمكنك هذه الطريقة من أن تتخلص من كل مشاعر الاستياء التي قد تنزل بك حينما تربط بين مشاعر شخص آخر وبين أفكارك.
- اطرح على نفسك هذا السؤال المهم حينما تتعرض لاستهجان الآخرين: "لو أنهم اتفقوا معي في الرأي هل كان ذلك سيحقق لي منفعة؟". من الواضح أن الجواب سيكون بالنفي. فمهما كان ما يعتقدونه. فلن يؤثر فيك شيء إلا إذا رضيت بذلك. وعلاوة على ذلك فإنك قد تشعر بأن الآخرين الذين تقدرهم -كزبائنك في العمل أو من تحب- يزدادون حباً لك عندما تكون قادراً على أن تختلف معهم في الرأي دون قلق أو انفعال منك.

٤

▪ التحرر من قيود الماضي

السمح فقط هو الذي يتمرغ ويتخبط في قاعه حتى يتعسر دابه بناءً على ماض قد تعفى وتغربه من الحياه قد عاشه أب الذي يحاره اليوم ولست الذي اخبره من قبل.

من انت؟ وكيف تصف ذاتك؟ لكي تجيب عن هذين السؤالين فمن المحتمل أن تكون في حاجة إلى الرجوع إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي قد عشته، وقد انقضى إلا أنك ما زلت مقيداً به. وتجد من الصعوبة بمكان أن تفر منه. ما المعايير التي تُقيم ذاتك بناءً عليها؟ وهل قمت بجمع هذه المقاييس على مدار حياتك؟ وهل لديك دُرجاً مليئاً بالمفاهيم الذاتية التي

تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما قد تشتمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا افتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أحرق"، "أنا كثير النسيان"، وكتالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا". تستخدمه من حين لآخر وربما يكون لديك عدد كبير من الأنات الإيجابية مثل "أنا أحب"، "أنا جيد في كرة القدم"، "أنا لطيف" ... إلخ. ولسنا بصدد التعامل مع هذه الأنات الإيجابية لأن هدفنا من وراء هذا الفصل هو مساعدتك على أن تتحسن، وليس هدفنا رصد جوانب التميز فيك.

إن تعبير وصف الذات وتقييمها ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن استخدامها بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام الصفات التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح بمثابة عائق من عوائق النمو والتحسن. فمن السهل أن تستخدم تلك الصفات كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبقائك في مكانك. لقد كتب "سورن كيركجارد": "حينما تلصق بي صفة تصنيفية، فإنك تنفي وجودي بذلك". فحينما يكون لزاماً على الفرد أن يعيش طبقاً لتصنيفات معينة فلا وجود لذاته وفقط. وينطبق نفس الشيء على تصنيفات الذات، وكأن هذه النفس من هذه الماركة أو تلك. إن هذا التصنيف قد يؤدي إلى إلغاء ذاتك، وكأنه لا وجود لها لأنك قمت بتصنيفها على هذا النحو أو ذاك، ولم تُعر اهتماماً لقدرتك على إحداث تغيير فيها وتحقيق نوع من التحسن بها.

إن كل تصنيفات (صفات) الذات تنشأ من تاريخ حياة الفرد نفسه. ولكن الماضي كما يقول "كورت فونيجوت" في Prairie هو سنة مليئة بالوقت والركام.

يمكنك تقييم نفسك على أساس القدر الذي تجد به نفسك مكبلاً بأغلال الماضي ومرتبطاً بأحداثه. إن كل الـ "أنا كذا" التي تعبر عن إحباط الذات هي نتيجة لاستخدام هذه الجمل الأربع التي تنطوي على الاضطراب العصبي:

(١) "هذا ما أنا عليه"

(٢) "لقد دأبت على هذه الطريقة"

(٣) "لا يمكنني أن أمنع نفسي"

(٤) "هذه طبيعتي"

وهذه الجمل الأربعة كلها حزمة واحدة. إنها بمثابة الأغلال التي تمنعك من التحسن والتغير وتجديدك لحياتك. وجعلها أكثر إثارة وجذبية لك، وكذلك تحد من استمتاعك بكل لحظة من لحظات حاضرك.

إنني أعرف جيداً تقوم بدعوة العائلة إلى العشاء. في كل أحد إنها تقوم بدقة بالغة بتقدير كمية الطعام التي سوف يتناولها كل فرد من أفراد العائلة دون زيادة أو نقصان. تضع هذه المقادير بنسب محددة. فهي تعطي لكل فرد شريحتين من اللحم وملعقة من البازلاء وقطعة من البطاطس وهكذا. وحينما يتوجه أحد بالسؤال إليها قائلاً "لماذا تفعلين ذلك؟"، تكون جوابها "أوه لقد دأبت على هذه الطريقة". لماذا؟ فتجيبه قائلة "لأن هذه طبيعتي". إن تبرير أحدهم لسلوكها هو أنها قامت بتصنيف نفسها على نحو معين. وقد نشأ ذلك عن تمسكها بمبادئ اعتادت فيه أن تتصرف على هذا النحو.

يُقدم البعض على استخدام الجمل الأربع مرة واحدة عند مواجهتهم لسلوكهم. فربما نسأل إنساناً عن سبب انفعاله وفقده حينما يُثار موضوع الحوادث فيكون جوابه "هذا ما أنا عليه. لقد دأبت على هذه الطريقة. لا يمكنني أن أمنع نفسي. هذه طبيعتي". أليس من العجيب حقاً أن يستخدم الجمل الأربع مرة واحدة، وأن يرى أن كلا منها بمثابة تبرير أو تفسير لسلوكه وعدم تفكيره في التغيير من نفسه.

إن فكرة تصنيف الذات "أنا كذا وأنا كذا" والتي تنطوي على سلوك إنشاء الذات يمكن أن تنعقد منشأها، وستكتشف في النهاية أنها تعود لشيء قد تعلمته أو اكتسبته في طفولتك. وكأنك تقول في كل مرة تقوم فيها باستخدام واحدة من هذه الجمل الأربع "إنني عازم على الاستمرار في اتباع هذه الطريقة التي دأبت عليها".

يمكنك البدء في أن تلغي عن كاهلك تلك الأغلال التي تقيدك بالماضي. وأن تتخلص من تلك العبارات التي تغريك بالبقاء على حالك وعلى ما دأبت عليه" (انظر الصفحة التالية).

ربما يعطي عدد العديد من التصنيفات الموجودة هاهنا أو ربما تستحضر في ذهنك ذات خاصة بك. وليس ما يعنينا هنا هو ما سوف تقوم باختياره من هذه التصنيفات لتطلقها على نفسك. ولكننا نؤكد على أهم وهو ألا تختار منها من أساسه. إنك إن كنت راضياً ومتمسكاً بهذه الأنا "أنا كذا، وأنا كذا". فاتركها كما هي. أما إن كان بمقدورك الاعتراف بأن أي من هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا".

وغيرها من الأنات سوف تعترضك، فقد حان الوقت لكي تعبر من نفسك. لكن دعنا نبدأ بهذه المحاولة لفهم جذور هذه الـ "أنا كذا" و"أنا كذا".

إليك قائمة نموذج الـ "أنا كذا" و"أنا كذا" التي قد يحتويها تصورك لذاتك

أنا جدول	أنا لا أجيد الطهي	أنا بدين
" لا أجيد الأعمال اليدوية	" ضعيف في المهجي	" ليس لدي حس موسيقي
" جبان	" أتعب بسرعة	" لست قوياً
" جواف	" سمين	" مفرط
" أحرق	" عمر لمى	" عنيد
" قلق	" منحوس	" قح
" كسر الشيشان	" سريع الانفعال	" موسوس
" كسول	" عدواني	" مهمل
" انطوائي	" كئيب	" جعود
" ضعيف في الرياضيات	" لا مبالي	" عاجز عن تحمل المسئولية
" قاتر الفاطمة	" أشعر بالسأم	" عصبي

يريد الناس أن يسمونك ويضعونك في قالب لا تستطيع الخلاص منه وهذا أمر ميسور بالنسبة لهم. ويصور "دي. إتش. لورانس" حماقة هذا التصنيف في قصيدته What Is He?

ما هو؟

– بالطبع هو رجل.

نعم. ولكن ماذا يعمل؟

– هو يعيش وهو رجل.

حسناً، ولكن لابد أنه يعمل. بالتأكيد أن له وظيفة من نوع معين

– لماذا؟

لأن من الواضح أنه ليس من الطبقات المرفهة التي تتنعم بكثير من أوقات الفراغ

– ليس عندي علم بذلك. ولكن لديه كثير من وقت الفراغ وهو يصنع كراسي جميلة

تقصد أنه نجار موبيليا إذن!

– لا، لا أقصد ذلك!

إذاً فهو نجار عادي

– لا، لا مطلقاً

ولكنك قلت ذلك

– وماذا قلت؟

قلت أنه يقوم بصنع الكراسي وهو نجار يقوم بصنع الأثاث.

– لقد قلت أنه يصنع الكراسي. ولكنني لم أقل إنه نجار

حسناً، ربما يكون هاوياً فحسب؟

– ربما! هل يمكن أن تقول أن الدُّح (طائر مغرد) غازف محترف للفلوت أم أنه مجرد هاوٍ.

إنني أقول إنه مجرد طائر

– وأنا أقول إنه مجرد رجل

حسناً، إنك تسعى للمراوغة دائماً

■ كيف بدأت "أنا كذا" في الظهور؟

إن جذور هذه الأنا تندرج في مجموعتين، والناس هم المسئولون عن النوع الأول من هذه الملصقات. لقد قام الناس بتعيين هذه الملصقات وأنت ما زلت طفلا وطلبت حملها إلى البيت. أما النوع الثاني من هذه الملصقات فهو ناتج عن اختيار قمت به من أجل أن تتفادى اللوم ولأعمال الصعبة المرهقة.

والنوع الأول هو الأكثر شيوعاً وانتشاراً من النوع الثاني. هذه فتاة تقف على حصة الرسم. وهي في كل يوم تملأها البهجة والسرور لأنها ستمارس هوايتها المفضلة في الرسم والتلوين. وتخبرها المعلمة بأن مستواها ضعيف في الرسم فتبدأ الطفلة في الصدود عن ممارسة هوايتها لأنها تخشى استهجان الآخرين لها. إن لسيما منذ وقت طويل الاستعداد لأن تقول بنفسها "أنا ضعيفة في الرسم". فلقد حدث هذا الصدود منها منذ لما قالته المعلمة ترسخت الفكرة في داخلها، وحينما كبرت كانت إن سألها أحد "لماذا لا ترسمين؟" تجيب قائلة "إني ضعيفة في الرسم". وهكذا كبرت دائماً. إن أغلب الأنات "أنا كذا" و"أنا كذا" تعتبر بمثابة آثار أو بقايا علقت بك منذ أن سمعت مثل هذه العبارات. إنه أخرق. إن أخاه ذو مستوى طيب في ألعاب القوى أما هو فلا يعرف إلا الدراسة النظرية" أو "إنك مثلي تماماً". "أنا أيضاً ذو مستوى ضعيف جداً في المنهجي" أو "يبدو دائماً يشعر بالخجل". أو "إنها تنسى أنها تماماً في عدم قدرتها على ضبط حركة عجلة اليد هذه". إن هذه طقوس الميلاد التي تجري في بداية ظهور الأنات "أنا كذا" و"أنا كذا"، والتي تفرض علينا فرضاً تقبلها كأنها مسلمة من مسلمات الحياة.

تحدث إلى الناس الذين ألفتهم في حياتك والذين تشعر بأنهم هم المسئولون عن معظم أناتك "أنا كذا" "أنا كذا". وكالآباء وأصدقاء العائلة الدائمين والمعلمين القدامى والأجداد (إلخ) اطرح عليهم هذا السؤال "ماذا أصبحت أنا كذلك، وهل كان حالي دوماً على نفس هذا المنوال؟" قل لهم إنك عزمت على إحداث تغيير في نفسك وانظر هل هم يرون أنك قادر على هذا التغيير أم لا. سوف تدهشك كثير تبريراتهم وتأويلاتهم، وسيدهشك أيضاً اعتقادهم بأنه ليس بإمكانك إحداث مثل هذا التغيير فقط لأنك قد اعتدت على أن تكون كذلك.

وأما النوع الثاني من الـ "أنا كذا" و"أنا كذا" فهي تلك التصنيفات التي تعلمت أن تلصق بها نفسك كي تتجنب القيام بأنشطة تكرهها. لقد حاصرني حالة من الحالات. وهي حالة لرجل في السادسة والأربعين من عمره. وكانت لديه رغبة شديدة في أن يلتحق بالجامعة حيث فاتته فرصة الالتحاق بها بسبب الحرب العالمية الثانية. ولكن "هوراس" كانت لديه رهبة من صعوبة المنافسة الأكاديمية التي قد يلقاها من الدارسين الشباب الذي انتقلوا من الدراسة الثانوية مباشرة إلى الجامعة. إن خوفه من الفشل وشكه في قدراته العقلية أفزعاه كثيراً. يساعدني له عن طريق الإرشاد النفسي استطاع أن يقدم على دخول امتحانات القبول وأن يتخذ الترتيبات والاستعدادات اللازمة لإجراء مقابلة شخصية مع موظف المسئول عن انضمام الدارسين إلى الجامعة ولكنه لا يزال يستخدم تلك الـ "أنا كذا" و"أنا كذا" يحمي من خلالها حقيقة فشله والسبب وراءه أنه

عن كسله وسلبيته بقوله "أنا كبير السن جداً، أنا لست ذكياً مما فيه الكفاية، كما أنني لست مهتماً بهذا الأمر كثيراً"

إن "هوراس" يستخدم تلك الآلات لكي يتجنب من شيء يريده ويحتاجه في نفس الوقت. أحد زملائي يستغل هذه الآلات لكي يتجنب أعمالاً لا يستمتع بها. فهو يتجنب إصلاح جرس الباب أو السماع أو أي عمل يدوي لا يرغب القيام به بقوله لزوجته "حسناً يا عزيزتي أنت تعرفين أنني لا أحبذ الأعمال الميكانيكية". هذه النوعية من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة سلوكيات تكيفية، ولكنها مع ذلك تعد بمثابة أعذار واهية. بدلاً من أن تقول لنفسك "إنني أشعر بنوع من كسل وعدم الاهتمام بهذا العمل ولقد اخترت ألا أقوم به في الوقت الحالي" (وهذا القول منطقي ومسبب). تركن إلى الأسهل بأن تقول لنفسك "أنا كذا".

في هذه الحالات يقول كل فرد لنفسه "يسحبني عني هذا الأمر وليس بيدي أي قدرة على التغيير". إنك إن استسلمت بهاجس أنه قد قدر لك ذلك وأن حالك لا مفر منه فإنك بذلك تكون قد توقفت عن السعي. وفي نفس الوقت الذي قد تجد لديك الرغبة في أن تتشبث ببعض الـ "أنا كذا" وأنا كذا" قد تجد بعضها الآخر مقيداً أو مدمراً لك.

إليك فئة بعض الصفات (التصنيفات) والتي تعد بمثابة آثار وبقايا من الماضي. فإن وجدت إحداها أو بعضها أو حتى جميعها تنطبق عليك فقد تساورك الرغبة في أن تقوم بتغييرها. أما إن آثرت بقاء حالك على ما هو عليه فإنك بذلك تكن قد اتخذت قراراً بأن

تتحمل نتائجك (راجع الفصل ١). تذكر دوماً أننا لسنا بصدد مناقشة الأشياء التي لا نستمتع بها. ولكننا نتأمل ذلك السلوك الذي يحول بينك وبين احتياجاتك للأنشطة التي تحقق لك قدراً كبيراً من متعة والإثارة.

■ **عشرة نماذج لـ "أنا كذا، أنا كذا .." وما يترتب عليها من آثار عصابية**

١. **أنا ضعيف في الرياضيات، التهجي، القراءة، اللغات .. إلخ.**
هذه الـ "أنا كذا" كفيلة بأن تعيقك وتحد من جهودك اللازمة لإحداث التغيير. إن هذه "الأنا" الأكاديمية تُعد أساساً لتحول يبيك وعن قيامك ببذل الجهد من أجل إجادة مادة معينة قد اعتدت أن تشعر فيها بصعوبة أو ملل. وطالما أنك تقوم بتصنيف نفسك على أنك "غير بارع في كذا" فإنك ستؤصل في داخلك تبريراً لعجزك وهروبك من علاج ذلك الأمر.

٢. **أنا لا أجيد بعض المهارات كالطهي وممارسة الرياضات وأعمال الكروشيه والرسم والتمثيل.. إلخ**
هذه "الأنا" تؤكد على أنك لن تقوم بهذه الأشياء في المستقبل متعللاً بضعف أدائك في الماضي. لقد دأبت على هذا الحال فهذه طبيعتي" هذا الاعتقاد سيغري لديك حالة الجمود والقصور الذاتي، من والأخطر من ذلك أنه سوف يجعلك تتعلل بهذه الفكرة المضللة التي تبوح فيها لنفسك "لا يجب أن أقدم على القيام بهذا الشيء طالما أنني لا أؤديه كما ينبغي" وهكذا إن لم

تكن بطل العالم. فسوف تظل من يؤثرون السلامة على اتخاذ الخطوات اللازمة لإحداث تغيير

٣. **أنا خجول وحساس وعصبي وخواف... إلخ.**

ولكن هذه الأنات أصبحت شيئاً وراثياً لا مهرب منه. فبدلاً من أن تتحدى هذه الأنات، وتتحدى أسلوب التفكير المدمر للذات الذي يدعم تلك الأنات تتقبلها ببساطة لأنها تتفق مع الطريقة التي رأيت عليها. ويمكن أن تلقي باللوم على والديك وتجعلهما المبرر الذي تعلل به حالتك الحالية "أنا كذا". كل ما تفعله أنك تجعلهما السبب فيما أنت عليه وكأنك لست في حاجة إلى إحداث أي نوع من التغيير. إنك تختار هذا السلوك كوسيلة تتجنب من خلاله أن تكون حاسماً في المواقف العصيبة بالنسبة لك. هذه الـ "أنا كذا" هي أثر من آثار الماضي. ولقد نشأت في عقولك حينما كان لدى الآخرين رغبة مأساوية بأن يقنعوك بأنك عاجز عن التفكير بنفسك. هذه هي الأنات الشخصية. إن هذه المفاهيم والتصنيفات التي تصف بها نفسك تمكنك من الهروب من اتخاذ أي خطوة إيجابية لكي تصبح إنساناً مختلفاً عما قد دأبت عليه. إنك ببساطة تقوم بتصنيف نفسك بـ "أنا كذا" ويمكنك أن تحتج وتتعلل بأن كل أنواع السلوكيات التي تحقق فيها ذاتك أو تعرض عنها كلها خارجة عن إرادتك. وكأنك بذلك تدعي فكرة أنه باستطاعتك أن تختار نفسك الشخصية التي ترغب فيها وتتعلل بدلاً من ذلك بالوراثة وقدرات الشيوع لتبرير كل السمات الشخصية التي تود أن تتبرأ منها.

١. **أنا غير بارع في كذا .. إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا". وأنا كذا" التي تعنيها وأنت طفل تمكنك من تجنب الصحوبة التي قد تتعرض لها لأنك لا تتمتع بنفس المهارة الجسدية كما الآخرين. وبالطبع فإن نقص هذه المهارة ينشأ عن تاريخ طويل ترسخت خلاله هذه الـ "أنا كذا" في داخلك فأدى ذلك إلى تجنب لهذا النشاط البدني. ونقص هذه المهارة لم يحدث بالضبط نتيجة لعيب وراثي وإنما لاعتقادك السابق أنك تحتاج شيئاً مشبعاً فيجب تقوم بالتدريب عليه وتمرن فيما بعد وتعرض نفسه إن كنت منشئاً بهذه الـ "أنا كذا" يمكنك أن تمضي واقفاً على الخطوط الجسدية بعيداً عن حلبة الصراع وتتمنى. بمظاهر أنك لا تحب هذا الشيء

٥. **أنا غير جذاب وديمم وثقيل وقبيح وقارع الطول . إلخ.**

هذه الأنات السيولوجية منعت من الإقدام على إقامة علاقات ناجحة مع الجنس الآخر، وتحرصك على تبرير تصورك الواهي الذي اخترته لذاتك ولتبرير حالة الافتقار إلى الحب التي أنت عليها. وطالما أنت تصف نفسك بهذه الطريقة فإنه ستكون لديك الأعذار الجاهزة لتعلق عليها إخفاقك في تكوين علاقة حب مع الآخرين، ولن تسعى لأن تظهر بمظهر اللائق حتى أمام نفسك. وكأنك تستخدم المرآة كذريعة تبرر بها إحجامك عن إعطاء نفسك فرصة للتغيير. هناك مشكلة واحدة فقط وهي أننا نرى بالضبط ما نختار أن نراه، حتى في المرآة.

فبدلاً من أن يتوقف بين ٣ ، ٤ وبدلاً من أن يخصص وقتاً إضافياً لذلك أو أن يطلب النصيحة من المعلم أو أن يجتهد لحل المسائل يركن إلى التوقف. وحينما تسأله ماذا يحصل دائماً في الجبر يرد عليك قائلاً: "لقد دُرِّبت على أن أكون ضعيفاً في الرياضيات". وهذه "الأنات" المعينة هي مثلاً الأعذار التي تلجأ إليها لتبرأ بها نفسك أو لتوضح من خلالها للآخرين لماذا أنت مُصر على هذا السلوك الذي ينطوي على إحباط الذات.

يمكنك أن تتفحص هذه الدائرة الخاصة بفكرة العصابي وأن تبدأ في تحدي أي جانب من جوانب حياتك. والذي قد تجرب أنك من تحاول فيه. إن أول عائد تتمتع به من خلال تشبثك بالماضي واعتمادك على الـ "أنا كذا". وأنا كذا" هو تجنب التغيير. ففي كل مرة تستخدم فيها الـ "أنا كذا" لتبرير سلوك ما لا تحبه، تكون كمن وضع في صندوق ثم تغليفه وإغلاقه بإحكام.

وبالتأكيد فإنه من الأسهل أن تبقى نفسك بهذه الصفة أو تلك من أن تسعى للتغيير. فقد تعزي الأسباب التي أدت لتصنيفك لنفسك بهذه الطريقة إلى والديك أو إلى الكبار الذين كان لهم دور في

حياتك أثناء مرحلة الطفولة كالمعلمين والجيران والأجداد. إلخ. إلى حين تلقي المسئولية عليهم لتبرر ما أنت عليه من حالة الـ "أنا كذا". لكن بمعاني مما في الوقت الحالي تكون قد أعطيتهم فريضة للتحكم في حياتك أيضاً وتكون قد رفعت من منزلتهم على حساب نفسك وتكون قد أوجدت لنفسك ذريعة للبقاء على حالتك من الضعف. إن هذا حق لكسب عظيم ذلك المكسب الذي يضمن لك الاحجام عن المجازفة، وعن الاقدام على إحداث أي نوع من التغيير. فطالما أن الخطأ خطأ الثقافة التي اكتسبت في ظلها هذه الـ "أنا كذا" فليس بإمكانك أن تُحدث أي تغيير.

■ بعض الاستراتيجيات لتحرير نفسك من الماضي وللتخلص من الـ "أنا كذا .. " اللعينة

إن تحرير نفسك من الماضي أمر يتضمن قيامك ببعض المجازفات. لقد اعتدت على تلك التصورات التي كنت تحملها بذاتك. ولقد استخدمتها في حالات كثيرة لتكون بمثابة سطوة دعم لك في حياتك اليومية. وتقتضي بعض الاستراتيجيات المحددة والتي تهدف إلى التخلص من تلك الـ "أنا كذا" وأنا كذا" على ما يلي:

- للتخلص من الـ "أنا كذا" أينما وُجدت. يمكنك أن تستعيض عنها بـ "لازلت على نفس السؤال إلى اليوم"، أو "لقد اعتدت على تصنيف نفسي بـ ".
- عليها صرحة لتقريبين منك أنك قد عزمت على السعي للتخلص من بعض ما لديك من الـ "أنا كذا" وأنا كذا" قرر

٦ **أنا غير منظم وموسوس وغير مهندم . إلخ.**

هذه الأنات السلوكية قد تحددها بالائمة للتعامل مع الآخرين ولتبرير قيمك بأمر على نحو معين "لقد اعتدت على القيام بهذا الأمر على هذا النحو . وكأن التقليد الذي دأبت عليه هو السبب وراء قيامك بأي شيء على نحو معين وكأنك تقول في نفسك "سوف أقوم به دائما على هذا النحو" وحينما تركن إلى الطريقة التي اعتدت عليها عند القيام بأي عمل فلن تشعر بأي رغبة في أن تتخذ خطوة إيجابية لإحداث أي نوع من التغيير وفي نفس الوقت ستستطيع أن تتأكد من أن كل من حولك سوف يتوقعون نفس الشيء على نفس طريقتك كدليل للتفكير

٧ **أنا كثير النسيان، مهمل، غير مسئول، لا مبالي . إلخ.**

هذه النوعية من الـ "أنا كذا" تفيدك حينما تسعى لتبرئة نفسك من سلوك سيئ إن الأنا كذا" تحول بينك وبين سعيك لحل مشكلات الذاكرة التي تعاني منها أو للتغلب على الإهمال الذي اعتدت عليه وهذه الـ "أنا كذا" تعطيك الذريعة التي تعلق عليها أي فشل في تحول هذه صعبتي وطالما استطعت أن تستحضر تلك الـ أنا كذا عندما تتصرف بأي طريقة من الطرق الوضيعة أعلاه فلن تشعر بأي حاجة إلى التغيير كل ما عليك عندئذ أن تستمر في النسيان وأن تذكر نفسك من حين إلى آخر أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من ذلك. وسوف تبقى على حالتك من النسيان

٨ **أنا إيطالي، ألماني، بولندي، زنجي، صيني . إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا" العرقية تكون مجدية كثيراً عندما ينقذ ما لديك من أسباب لتبرير سلوكيات معينة ليست في صالحك ولكنك ترى أنها صعبة إلى حد يصعب عليك التعامل معها إنك حينما تجد نفسك تتصرف بطرق معينة ترتبط بثقافات نوعية فإنك تلفت أنظار الآخرين إلى الـ "أنا كذا . العرقية التي تعتبرها مبررا لموقفك هذا لقد سألت ذات مرة رئيس الجرسونات عندما دائما ينفعل ويثار وينفجر غضبا إذا حدثت أي مشكلة فأجابني قائلاً "ماذا تنتظر مني؟ إنني إيطالي لحسبه، لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك"

٩ **أنا بكتاوري، فاس، منبلط . إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا" وأنا كذا" يمكن أن تطلق لك العنان في أن تستمر في أفعالك العدائية بدلاً من أن تسعى لتعبئة الانضباط الذاتي لديك. وكأنك تقوم بتحميل هذا السلوك بقولك "لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك فقد اعتدت هذه الطريقة"

١٠ **أنا كبير السن، أنا في منتصف العمر، أنا متعب... إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا " يمكنك أن تجعل من عمرك مبرراً لعدم المشاركة في الأنشطة التي قد يكون بها نوع من المخاطرة والتحدي وحينما تجد نفسك أمام منشط معين كحدث رياضي أو أن تتزوج من جديد بعد طلاقك أو وفاة شريك حياتك أو السفر أو ما شابه. يمكنك أن تقول "أنا طاعن في السن" وسوف تتخلص من كل المخاطرات التي قد تحدث إن

أنت أقدمت على تجريب شيء جديد سيحقق لك نوعاً من النمو والتحسن. إن ما ينطوي عليه الـ "أنا كذا" العمرية هو أنك تُعطل الفعالية تماماً في هذا الجانب. ولأنك ستتقدم في العمر مع مرور الوقت، فإنه لن يكون هناك أي أمل في التحسن أو في تجريب أي شيء جديد.

■ دائرة الـ "أنا كذا.. ".

يمكن أن نحصر كل المكاسب التي تتحقق من خلال تشبثك بالماضي عن طريق الـ "أنا كذا". وأنا كذا في كلمة واحدة: "التجنب". فعندما ترغب في أن تتجنب نوع معين من الأنشطة أو أن تسير عيباً أو نقصاً في شخصيتك يمكنك أن تعلل بواحدة من هذه الـ "أنا كذا". وفي الحقيقة فإنك بعد ما تستخدم تلك التصنيفات بدرجة كافية، سوف تبدأ أنت نفسك في أن تصدقها وتقتنع بها، وسوف تشعر بالعجز وكأنه قد قُدِّر لك أن تبقى على حالتك هذه بقية حياتك. وهذه الملصقات (التصنيفات) تساعدك على تجنب العمل الشاق وتعادي المخاطرات التي قد تحدث لك إن أنت حاولت التغيير. إنها تؤصل هذا السلوك الذي قد أدى إلى ظهور مثل هذه الملصقات. وهكذا لو ذهب شاب إلى حفل معين وهو يظن في قرارة نفسه أنه خجول فسوف يتصرف كما لو كان خجولاً بالفعل، وسوف يقوي سلوكه هذا تصوره عن ذاته إلى حد بعيد. إنها دائرة خبيثة.

وهنا تكمن المشكلة، فبدلاً من التدخل في المنطقة ما بين ٣، ٤ في تلك الدائرة (أي بقوم بأحد إجراءات إيجابية)، يقوم بتبرئة نفسه بإخفائها بقوله "أنا كذا". أما الإقدام والذي يتطلبه الموقف للخروج من هذه المشكلة فهو يتجنبه بدهاء ومراوغة. وربما تكون هناك أسباب عديدة وراء هذا الخجل الذي يشعر به ذلك الشاب، وقد ترجع بعض هذه الأسباب بجذورها إلى مرحلة الطفولة. ومهما كانت أسباب خوفه فلقد عزم على ألا يسعى جاهداً لعلاج مشكلة خجله (خجله) الاجتماعي بل قرر أن يتعلل دوماً بـ "أنا كذا". إن خوفه من الفشل له من القوة ما يعيقه ويمنعه من المحاولة والتجريب. إنه لو كان لديه إيمان باللحظة الحالية وبقدرته على الاختبار لتغيرت عبارته التي يستخدمها من "أنا خجول" إلى "لا ولست تصرف بخجل إلى الآن".

إن دائرة الخجل الخبيثة يمكن أن تنطبق على كل الـ "أنا كذا". وأنا كذا التي تنمي الذات. انظر إلى الدائرة الخبيثة لهذا الطالب الذي يعتقد أنه ضعيف في الرياضيات عند حله لوحدات الجبر

أيهما أولى بالإزالة أولاً. واطلب منهم أن يذكروك دائماً إن أنت قمت باستخدامها ثانية

- قم بوضع أهداف سلوكية لتتصرف بطريقة تختلف عن الطريقة التي عودت أن تتصرف بها من قبل. فمثلاً إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً فيمكنك أن تقوم بعمل لشخص ما عودت أن تتجنبه
- تحدث إلى شخص موضع ثقتك ليساعدك على التخلص من قيود الماضي. اطلب منه أن ينبهك بإشارة صامتة، كأن يضع يده على أذنه إن أنت نكصت إلى "أنا كذا"
- احتفظ بصحيفة عن سلوك الـ "أنا كذا" المدمر للذات. وقم بتسجيل تصرفاتك وأفعالك وكذلك ما كنت تشعر به وأنت تتصرف بهذه الطريقة أو تلك. وعلى مدار أسبوع قم بتسجيل الوقت المحدد والتاريخ والمناسبة التي استخدمت فيها الـ "أنا كذا" المدمرة للذات وذلك في كراسة معينة وعليك أن تسعى للتخلص من المقدمات التي تؤدي إليها استخدم القائمة التي زودتك بها في هذا الفصل كدليل لصحيفة التسجيل هذه.
- تنبه لتحمل العصابية الأربعة وكلما كنت واستخدمت إحداها يمكنك أن تصحح لنفسك علناً بالطريقة التالية: قم بتغيير

"هذا ما أنا عليه" . إلى "هذا ما كنت عليه"

"لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك" إلى . "يمكنني أن أغير من هذا الأمر إن سعيت إلى ذلك".

"لقد دأبت على هذه الطريقة" . إلى "سوف أكون محتماً"

"هذه طبيعتي" . إلى "هذا ما اعتدت أن أراه بأنه طبيعة فيّ"

- حاول أن تخصص هذا اليوم أو ذاك للتخلص من إحدى الـ "أنا كذا" فقط في هذا الشهر. فمثلاً إن كنت قد استخدمت "أنا كثير النسيان" لتصف بها نفسك. يمكنك أن تخصص يوم الاثنين بصورة محددة للتعرف على هذا الميل. ولتعرف ما إذا كانت لديك القدرة على تغيير واحد أو اثنين من سلوكيات النسيان هذه. وبالمثل إذا كنت لا تحب الـ "أنا عنيد" يمكنك أن تعطي لنفسك يوماً تكون فيه متساهلاً ومتقبلاً لكل آراء الآخرين التي لا تتفق مع رأيك، وتتبين فيه ما إذا كنت قادراً على أن تتخلص من هذه "الأنا عنيد" في يوم ما وفي وقت معين
- يمكنك أن تقطع دائرة الـ "أنا كذا" وأنا كذا" في الوضع ما بين ٣، ٤، وأن تصمم على أن تتأصل تلك الأعذار والحجج القديمة التي كنت تسعى من خلالها لتحمل إحداث أي نوع من التغيير
- تحدث عن أي شيء لم تقم به أبداً وخصص ظهيرة أحد الأيام لممارسة هذا النشاط وبعد الاستغراق لمدة ثلاث ساعات في ممارسة هذا النشاط الجديد تماماً، والذي كنت تتجنبه من قبل، انظر ما إذا كان لا يزال لديك القدرة على

استخدام نفس الـ "أنا كذا" الذي قد نعبث بها نفسك في صبح ذلك اليوم

إن كل الـ "أنا كذا" وأنا كذا" تعتبر مقدمة أساليب مكتسبة لتحدث إحداث أي تغيير وأنت لديك كل القدرة التي يمكن بها أن تحقق لنفسك ما أردت فقط إن اخترت القيام بذلك

■ بعض الأفكار النهائية

ليس هناك ما يسمى "الطبيعة البشرية" لقد صيغت هذه العبارة بشكل معين لتصنيف الناس وتزويدهم بالأعذار والحجج إنك تمتلك مجموعة من الاختيارات وكل الـ "أنا كذا" التي تعتبر بها يمكن أن تتغير إن "لقد اخترت أن أكون . والآن خذ الأمثلة التي اخترت بها هذا الفصل من أنت؟ وكيف تصف نفسك؟ فكر في بعض الملصقات الجديدة والمبهجة التي لا تتصل بأي حال من الأحوال باختيارات قام بها الآخرون بالنيابة عنك. ولا تتصل كذلك بتلك الاختيارات التي اعتدت القيام بها إلى الآن إن تلك الملصقات الذاتية المرهقة قد تحول بينك وبين أن تسمح بحياتك على النحو الذي ترغب فيه

تذكر ما يقوله "ميرلين" عن التعلم يقول "ميرلين" وهو يتعلم

"أفضل شيء لعلاج الحزن هو أن تتعلم شيئاً ما، فقد يصيبك الشيب وأنت ترتعد قرائصك وقد ترقد في سريرك ليلاً وأنت مستيقظ تنصت إلى اضطراب الدم في شرايينك وقد تخسر حبيبك الوحيد وقد ترى العالم من حولك وهو يسير على

أيدي الغاصبين وقد يدوس الأقدام بساط شرفك وكرامتك وهناك مخرج وحيد من كل هذا أن تتعلم تعلم أسباب تهادي واضطراب هذا العالم. هذا هو الشيء الوحيد الذي لا يصيب العقل بأي نوع من التعب أو النصب أو التعثر أو التعذيب أو الرهبة أو الريبة أو الندم إن التعلم في صالحك انظر إلى هذا الكم الكبير من الأشياء التي يمكن أن تتعلمها. التعلم الحب هو يعني ما في الوجود يمكنك أن تتعلم علم الفلك على مدار حياتك والتاريخ الطبيعي يستلزم حياتين لتتعلمه والأدب يستلزم ثلاثة ثم بعد أن تقضي مليون حياة كحياتك في تعلم علم الأحياء والطب والجغرافيا والتاريخ وعلم الاقتصاد تكون لا زلت في بداية الطريق

إن أي "أنا كذا" تحول بينك وبين السمو والتحسن تعتبر بمثابة "تعريف" يبغي التعوذ منه وإذا كنت مصراً على أن يكون لديك "أنا كذا". يمكنك أن تجرب هذه الآن "أنا أسعى للتخلص من عاداتي ومشاعري السلبية وأحب ذلك كثيرا

٥

▪ مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها: الشعور بالذنب والقلق

إذا كنت تعتقد أن الشعور بالذنب أو القلق نتيجة مشاعر سوف تعتراك من الماضي أو المستقبل فإنك بذلك تعيش على كوكب آخر له معايير أخرى وواقع يختلف تماماً عن واقع كوكبنا

على مدار حياتك هناك أنماط من المشاعر والأحاسيس العديمة النفع التي لا نفع من ورائها، الشعور بالذنب بسبب ما قد حدث أو القلق الدائم على ما قد يحدث. فالقلق والذنب مضيعان للعمر حينما نقوم بفحص هذين الوطنين من مواطن الضعف سوف نبدأ في إدراك مدى أننا بهما وارتباطهما معاً ويمكن أن نعتبرهما في الحقيقة وجهين لعملة واحدة

×	الحاضر	×
الشعور بالذنب (الماضي)	(المستقبل)	القلق

من ذلك يتبين لك أن الشعور بالذنب معناه أنك تستمد كل أحداث حاضرك في تعويقك لنفسك نتيجة لسلوك قد مضى أو تصرف سيئ ارتكبته. في حين أن القلق هو بمثابة العائق الذي يعيقك في حاضرك نتيجة انشغال تفكيرك بشيء سوف يقع في المستقبل. وليس لديك عادة أية قدرة على التحكم فيه أو السيطرة عليه. ويمكنك أن ترى هذا بوضوح حينما تشعر بالذنب لأمر لابد أنه واقع لا محالة، ويسيطر عليك القلق الشديد على شيء قد وقع بالفعل. وعلى الرغم من أن إحدى هاتين الاستجابتين (القلق والشعور بالذنب) تكون بمثابة رد فعل على حدث قد مضى والأخرى بمثابة رد فعل على ما سوف يقع مستقبلاً فكلاهما يخدمان نفس الغرض ويريدان إلى هدف واحد وهو جعلك دائماً تشعر بالاضطراب أو بالضجر في حاضرك. قد كتب "روبرت جوير بيرديت" في Golden Day يقول:

> ليست تجربة اليوم هي التي تؤدي إلى حزن البشر ولكن الذي يؤدي إلى ذلك هو الحسرة على ما فات والرغبة فيما يحمله المستقبل

يمكنك أن تجد أمثلة كثيرة للشعور بالذنب والقلق في كل مكان بل في كل شخص تقابله. وكأن هذا العالم مسكون بأناس بعضهم يتحسر على شيء لم يكن ينبغي القيام به. والبعض الآخر وجل مما قد يقع أو لا يقع في المستقبل. أنت نفسك من المحتمل جداً ألا تشذ

عن القاعدة. لكن إذا كانت لديك مساحات واسعة من هذا القلق أو الشعور بالذنب فلابد من استئصالها وتطهير نفسك سبباً للأبد وتعقيمها. ثم تطهير نفسك من هاتين الآفتين: القلق و"الشعور بالذنب" اللتين لتهمتا فضاءات عريضة من حياتك.

إن الشعور بالذنب والقلق قد يكونان من أكثر الصحن انتشاراً وشيوعاً في ثقافتنا. فمن طريق شعورك بالذنب يعصب اهتمامك على حدث قد مضى فتشعر بالاكتئاب أو لعصب من شيء قد فعلته أو قلته مستعداً كل لحظة حاضرك وأنت مستغرق في مشاعر أسى على أمر قد انقضى. وحينما تساورك القلق فإنك تستنفد كل لحظات حاضرك الثمينة في الانشغال بحدث مستقبلي قد يقع. وسواء كنت تلتفت للماضي أو تترقب مستقبلك فالنتيجة سواء. وهي أنك بذلك تخسر لحظة الحاضر. واليوم الحاضر في نظر روبرت بيرديت هو اليوم الحالي". وهو يلخص لنا حماقة الشعور بالذنب والقلق بهذه الكلمات

هناك يومان في الأسبوع لا يساورني القلق بشأنهما أبداً. إنهما يومان أشعر فيهما أنني خالي البال من الهم والخوف والترقب. أحد هذين اليومين هو "أمس". والثاني الذي لست قلقاً بشأنه هو "الغد".

■ نظرة أعمق على الشعور بالذنب

كل منا قد تعرض لتآمر وسيطرة الشعور بالذنب عليه في حياته، وكأن هذا التآمر بمثابة خطة غير مدروسة تحولنا إلى مجرد آلة حقيقية للشعور بالذنب. وطريقة عمل هذه الآلة كما يلي: يبعث

إليك شخص برسالة تعدة أساساً لتذكرك بأنك قد أسأت حينما قلت أو امتنعت عن أن تقول شيئاً ما، شعرت أو لم تشعر بشيء ما. فعلت أو لم تفعل شيئاً ما، ويكون رد فعلك هو أن تسيء من نفسك في لحظة حاضرك وكأنك آلة للشعور بالذنب، آلة تسير وتتحدث وتتنفس وحينما تتزود بالوقود المناسب تستجيب عن طريق الشعور بالذنب. وبالطبع ستكون مزوداً بأفضل أنواع الوقود إذا انغمست انغماساً تاماً في ثقافتك التي تزكي الشعور بالذنب وتمدك به.

فماذا إذا قررت أن تتلقى رسائل القلق والشعور بالذنب، تلك الرسائل التي أثقلت كاهلك على مدى السنين؟ لأنه يُعد أمراً سيئاً إذا لم تشعر بالذنب، وأمراً يتنافى مع طبيعة البشر إذا تخلصت عن القلق. إن الشعور بالذنب موقف على مدى اهتمامك بالطرف الآخر فإذا كنت تشعر بالحرص والاهتمام بشخص ما أو شيء ما، فإنك تُظهر هذا الاهتمام من خلال شعورك بالذنب بسبب ما ارتكبته في حقه من أخطاء أو من خلال إظهارك لحرصك عليه وعلى مستقبله. وكأنك لا تجد لك سبيلاً للتعبير عن حرصك واهتمامك بشخص معين سوى أن تظهر له عُصابك هذا (شعورك بالذنب)

إن الشعور بالذنب يعتبر من أكثر سلوكيات مواطن الضعف حباً للصور إنه من أكثر السلوكيات تضييعاً واستنزافاً للطاقة العاطفية. لماذا؟ لأنك حينما تشعر بالذنب فإنك سوف تشعر بالعجز في حاضرك بسبب تحسرك على شيء قد حدث بالفعل. إن يحدثني أي قدر من الشعور بالذنب في تغيير التاريخ ولو كان

التعبير عن الشعور بالحب والتعلم من ماضيك

إن الشعور بالذنب ليس مجرد انشغال بالماضي فحسب. إنه شعور بالعجز في حاضرك بسبب حدث قد انقضى. ودرجة العجز تتراوح ما بين في بسيط وحالة من الاكتئاب الشديد. وبساطة إذا كنت تندم من ماضيك وتتعهد أن تتجنب تكرار زلات معينة فيما هو آت فهذا ليس شعوراً بالذنب. إنك تشعر بالذنب فقط حينما تعجز عن اتخاذ إجراءات ضرورية الآن بسبب أنك قد تصرفت بطريقة معينة فيما سبق. إن التعلم من الخطأ هو أمر صحي بل هو جانب ضروري من جوانب النمو والتحسن. أما الشعور بالذنب فهو أمر غير صحي لأنك تستنزف طاقتك في شعورك الحالي بالاستياء. وبالطبع وبالاكتئاب من حدث قد مضى. هذا الشعور لا نفع فيه ولا جدوى من ورائه. بل أي قدر من الشعور بالذنب -قل أم كثر- لا يحل أي شيء.

■ جذور الشعور بالذنب

هناك طريقتان أساسيتان فيهما يصبح الشعور بالذنب جزءاً من البنية العاطفية لأي فرد. وفي الحالة الأولى يكتسب الشعور بالذنب في سن مبكرة جداً، ويظل مصاحباً للشخص البالغ كآثار مترتبة على مرحلة الطفولة. وفي الحالة الثانية يفرض الشخص البالغ على نفسه نوعاً من الشعور بالذنب، بسبب مخالفته لقاعدة أو مبدأ قد صرح تعهده به.

١- ما تبقى من الشعور بالذنب: هذا النوع من الشعور بالذنب يعتبر بمثابة استجابة عاطفية تصاحب الفرد بسبب ما لديه من ذكريات الطفولة. وهناك الكثير من العوامل التي تثير الشعور بالذنب. وربما يكون لهذه الذكريات نتائج وتأثيرات على الأطفال إلا أنها تنتقل مع الناس وتصاحبهم حتى عندما يكبرون. وبعض من الآثار النابعة من مرحلة الطفولة تتضمن بعض التحذيرات وألواناً من العتاب مثل:

"والدك سوف يستاء منك إن فعلت ذلك ثانية"

"يجب أن تشعر بالخجل من نفسك" (كما لو أن هذا سيحقق لك أية منفعة).

"حسناً، يبدو والدتك لا أكثر! أليس كذلك؟"

وحينما يبلغ الطفل، يبقى الصوت الدخيل عن تصديقات هذه الجمل مؤثراً فيه إذا خيب آمال رئيس في العمل أو غيره ممن يعتبرهم بمثابة والدين. إنه يسعى سعياً دؤوباً يحصى بتشجيعهم له. وإن لم يسعه فالنفس يشعر بالذنب.

إن الشعور بالذنب الذي له جذور تمتد إلى مرحلة الطفولة يظهر أيضاً في الحياة الروحية. ويمكن أن يتضح هذا جلياً في العقاب الدائم لذات وتقديم الاعتذارات على سلوكيات ماضية. وهذه الاستجابات التي يشعر فيها الفرد بالذنب بموجودة وملازمة له لأنها ناتجة عن الطريقة التي عامله الكبار بها وهو لا يزال في مرحلة الطفولة، والتي تعلم من خلالها هذا الشعور بالذنب. والذي لا يزال يؤثر فيه حتى بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ.

٢- الشعور بالذنب الذي يفرضه الشخص على نفسه هذا النوع الثاني من الشعور بالذنب هو الأكثر شدة وإرهاقاً للفرد. فالفرد هنا يشعر بالحزن بسبب الأشياء التي قد قام بها مؤخراً. والتي لا تصل بالضرورة بمرحلة الطفولة. إن الفرد يفرض الشعور بالذنب على نفسه عندما يخالف أساساً من الأسس التي وضعها الكبار أو مبدأ من المبادئ الأخلاقية. وقد يشعر الفرد بالاستياء من نفسه لوقت طويل حتى وإن كان هذا الاستياء لم يحدث في شيء قد وقع بالفعل. ويتضمن الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على نفسه فصل شخص ما من العمل وكراهية الذات لهذا السبب أو التألم عاطفياً في اللحظة الحالية بسبب أمر قد قام به مثل سرقة لأحد المعروضات بأحد المحلات أو عدم الذهاب لزيارة مريض أو الخطأ في المحول.

وهكذا يمكنك أن تعتبر جميع جوانب الشعور بالذنب إما نتيجة لمعايير فُرضت عليك لتتجنب الآثار المترتبة على مرحلة الطفولة، تلك المعايير التي لازلت تحاول من خلالها إرضاء شخص ذي سلطة أو كنتيجة لمحاولة التكيف مع تلك المعايير التي تفرضها على نفسك والتي لا تؤمن بها حقيقة. إلا أنه ولسبب ما ترضخ لها. وفي أي من الحالتين فإن الشعور بالذنب يعتبر من الحماقة إذ لا نفع من ورائه ويمكنك أن تجلس هناك وأنت تتحسر على تصرفك السيئ وأن تظل تشعر بالذنب حتى تهلك رغم أنه لن يجدي أي حزن ولو يسير من هذا الشعور في إصلاح أو تقويم شيء قد كان بالفعل. لقد انتهى الأمر. إن الشعور بالذنب هو محاولة لتغيير التاريخ. إنك تتحسر على ما كان ولكن الحقيقة أنك لن تستطيع أن تغير من التاريخ شيئاً.

يمكنك أن تبدأ في التعديل من رؤيتك للأشياء التي تشعرك بالذنب. إن ثقافتنا بها الكثير من مظاهر الزيف في التفكير التي توجد إننا رسائل مثل: يجب أن تشعر بالذنب إن كنت مازحاً أو هازلاً. إن كثيراً من الآثار المترتبة على الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على نفسه يمكن تتبعها في هذا النوع من التفكير. فربما تكون قد تعلمت أنه لا يجب أن تستمتع بما هو مباح وأنه يُحرم عليك أن تستمتع بكثرة طريقة. وعلى حين أن الرسائل المثبطة والمعوقة لك موجودة في كل جانب من جوانب ثقافتنا فإن شعورك بالذنب حينما تصنع شيء هو أمر تفرضه على نفسك باختيارك.

يمكنك أن تتعلم كيف تحظى بالمتعة دون أن تشعر بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك قادراً على أن تقوم بأي شيء يتسجم مع قيمك الشخصية ولا يلحق الضرر بالآخرين، وإن تقوم به دون أدنى شعور بالذنب. فإذا قمت بشيء أياً كان هذا الشيء وأنت لا تحبه أو شعرت بالاستياء من قيامك به، يمكنك أن تتعهد أمام نفسك أن تستأصل هذا السلوك في مستقبلك. إنك حين تحرص على نفسك ذلك الشعور بالذنب، فإنك بذلك تؤثر البدء بمرحلة مليئة بالاضطرابات العصبية. تلك المرحلة التي بإمكانك أن تتجنبها إن اعتبرت ذلك إن الشعور بالذنب أمر لا جدوى منه. إنه لا يشل حركتك فحسب، وإنما يزيد من احتمالية تكرارك لهذا السلوك السيئ. فالشعور بالذنب يمكن أن يولد شعوراً آخر بالذنب. ويمكن أن يؤدي كذلك إلى تكرار هذا السلوك السيئ وطالما أنك متمسك بهذه النتيجة التي تحظى بها من شعورك بالذنب فستكون قادراً على أن تظل في هذه الدائرة الخبيثة التي لا تؤدي إلى شيء سوى التعاسة في حاضرك.

■ نماذج من العنات وردود الأفعال المولدة للشعور بالذنب

الشعور بالذنب الذي يسببه الآباء للأطفال من مختلف الأعمار

التلاعب بالطفل حتى يقوم بمجرد عمل وذلك من خلال توليد الشعور بالذنب لديه

الأم: "دوني. أحضر المقاعد من الطابق السفلي. سوف نتناول الطعام الآن."

الطفل: "حسناً يا أماه، سأقوم بذلك خلال دقيقة واحدة. وأنا الآن أشاهد المباراة، وسوف أقوم بذلك حينما ينتهي هذا الشوط."

الأم: تولد لدى طفلها الشعور بالذنب: "لا بأس يا عزيزي. سأقوم بذلك رغم الألم الذي أشعر به في ظهري. يمكنك أن تظل في مكانك وتستمتع."

"دوني" يتصور ويتخيل والدته وهي تسقط على الأرض وتسقط الكراسي فوقها ويشعر بالطبع أنه مسئول عن ذلك.

إن عملية "أنا أقوم بالتضحية من أجلك" من أكثر العوامل فعالية في توليد الشعور بالذنب. فمثلاً قد يتذرع الأب كل ما مر به من أوقات عصيبة تخلى فيها عن سعادته في سبيل إسعادك أنت. ومن الطبيعي أن تسأل نفسك قائلاً: "كم كنت أنانياً بعد ما ذكرك والدك إلى أي مدى أنت مدين له". وقد يكون الرجوع إلى معاناة الولادة بمثابة المولد لهذا الشعور بالذنب: "لقد ظللت تعاني عشرة ساعة وأنا عاني من آلام المخاض حتى خرجت إلى هذا

العالم". وهناك عبارة أخرى ذات أثر بالغ في توليد هذا الشعور: "لقد أصيب علي ارتداطي بوالدك من أجلك". هذه العبارة تُشعرك بالذنب بسبب هذه الرابطة المميتة التي تكابدها والدتك.

إن الشعور بالذنب هو وسيلة يستغلها الآباء لتوجيه أفعال الطفل وتحركاته لوجهة التي يريدونها: "حسناً سوف نظل هنا بمفردنا. استمتع أنت بالطريقة التي اعتدت عليها. ولا تقلق علينا". إن عبارات كهذه قد تدفع بك لأن تجري اتصالاً تليفونياً أو تقوم بزيارة بشكل منتظم. إنهم قد يصبغون الكلام بصبغة معينة: "ماذا أصابك؟ أكسر أصبعك فلا نستطيع أن تدير قرص التليفون؟" وكأن أحد الوالدين يقوم بإدارة آلة الشعور بالذنب الخاصة بك وأنت تتصرف تبعاً لها حتى وإن كنت مستاءً من ذلك.

إن صرخة "لقد أخرجتنا" تساعد أيضاً على توليد ذلك الشعور بالذنب. أو كذلك طريقة "ماذا ستقول الجيران عنا؟". وكأنه قد تم حشد القوى الخارجية لكي تولد لديك الشعور بالاستياء من نفسك بسبب شيء قد فعلته. ولكي تمنعك من أن تفكر لنفسك. إن تجربة الشعور بالذنب التي تخوضها حينما يقال لك: "لو أحضرت مرة فسوف تفضحنا" وتولد مثل هذا النوع من الشعور بالذنب يمكن أن يستحيل معه العيش إذا أنت فعلت بإدراك صحيح في أي وقت من الأوقات.

مرض الأبوين قد يكون هو الآخر من الأسباب القوية التي تولد الشعور بالذنب لدى الأبناء: "لقد ارتفع ضغط الدم لدي بسببك". إن عبارات مثل: "أنت تقتلني مهدداً"، "لقد سببت لي أزمة قلبية" هي بمثابة منحنيات قوية للشعور بالذنب. أيضاً فإن الإلقاء باللوم عليك

وكذلك السبب في كل الاعتلالات التي تعاني منها الأبوان نتيجة لكبر سنهما قد تدفع بك إلى الشعور بالذنب. لابد أن تكون عريض المنكبين لكي تتمكن من حمل هذا القدر الهائل من الشعور بالذنب خصوصاً إذا كان سيستمر طيلة حياتك. أما إذا كنت سريع التأثر بدرجة جنونية فقد تشعر بالذنب بسبب وفاة والديك (وكأنك المسئول).

حتى عند توجه الطفل إلى سلوك يتسم باللياقة الاجتماعية يتم ذلك من خلال إشعاره بالذنب. "كنت أتمنى لك الحرية أن تصعني في هذا الموقف الحرج. وأنت تعيث بأمك أمام جدتك"، "لقد نسيت أن تقول شكراً. هذا غير عليك. هل تريد أن يعتقد أصدقائي أنني لم أعلمك أي شيء". يمكن مساعدة الطفل على تعلم كتساب السلوك المقبول اجتماعياً بدون إشعاره بالذنب. إن تذكير الطفل بصورة مسبقة بسبب كون هذا السلوك أو ذاك غير مرغوب فيه أمر له أثر طيب جداً. فمثلاً لو أوضحت والدة "دوني" له أن مقاطعته للكلام بشكل مستمر قد يحدث نوعاً من الاضطراب وقد يجعل الحديث مستحيلاً فسوف تُغرس بذلك أول بذرة له دون أن يشعر بالذنب، ذلك الشعور الذي قد يتولد من عبارة كهذه، "أنت دائماً تقاطع في الكلام، لابد أن تشعر بالخزي من نفسك. من المستحيل التحدث وأنت موجود معي".

والوصول إلى مرحلة النضوج لا تُنهي استغلال الأبوين لفكرة توليد الشعور بالذنب في التعامل مع أطفالهم. "أي صديق في الثانية والخمسين من عمره تزوج من فتاة من أصول عرقية أخرى. واخفى زواجه عن والدته خشية أن يكون هو السبب في وفاتها إن هي

علمت بذلك. وهو يحتفظ بشقة مستقلة ومتكاملة حتى يحقق من خلالها غرضه الوحيد وهو استقبال والدته التي في الخامسة والثمانين من العمر حينما تقوم بزيارته كل أحد. إنها لا تعرف أنه متزوج وله بيته المستقل الذي يعيش فيه منذ أيام من كل أسبوع. لقد أقدم على هذه الحيلة باعث من الخوف والشعور بالذنب لأنه متزوج من امرأة من أصل حرفي مختلف. وعلى الرغم من كونه رجل ناضج وراشد وناجح جداً في حياته المهنية إلا أن أمه لا والت مسيطرة عليه في كل يوم يتحدث إليها من مكتبه ويوهمها أنه يعيش حياة أعزب.

إن الشعور بالذنب الذي يتولد بسبب الأبوين أو الأسرة تُعد الطريقة الأكثر شيوعاً، والتي تستخدم في تشكيل حركة الشخص المنفرد. إن الأمثلة التي أوردناها هي مجرد عينة بسيطة من كم هائل من المعدرات والأساليب التي تجعل الطفل يركن إلى الشعور بالذنب (ويشعر بالعجز في حاضره بسبب حدث قد انقضى) كضريبة يدفعها بسبب بنائه لتلك الأسرة.

■ الشعور بالذنب المرتبط بالحبيب وشريك الحياة

إن توليد الشعور بالذنب من خلال هذه العبارة "لو كنت تحبني" هو طريقة يمكن أن تتروع من خلالها من تحب. وهذه الطريقة مفيدة، خصوصاً حينما يريد أحدنا أن يعرف رغبته على زلة قد وقعت منه. وكان الحب يتوقف على أن تتصرف بطريقة معينة فحينئذ لا يجوز هذا الأمر أو ذاك على إعجاب فلان فإنه يلجأ إلى

الشعور بالذنب. إن أطفالك إن أقدموا على مثل هذه الأساليب فإنهم بلا شك قد اكتسبوها من مكان ما. ومن المحتمل جداً أن يكونوا قد اكتسبوها منك أنت.

■ الشعور بالذنب الذي تستثيره المدرسة

إن المعلمين من أكثر الذين لديهم قدرة على استثارة الشعور بالذنب والأطفال الذين هم من أكثر البشر تأثراً بأفكار وآراء الآخرين يكون من السهل التلاعب بهم. إليك بعض من رسائل توليد الشعور بالذنب، والتي تؤدي إلى النتائج التي يعاني منها الصغار في حاضرهم.

"سوف تشعر بالذنب تجاه أهلك فيك

يجب أن تشعر بالخجل من نفسك لأنك حصلت على درجة سيئة وأنت ولد ذكي"

كيف يأتي لك أن تخرج أبويك بهذه الطريقة رغم كل الذي يفعلانه من أجلك؟ ألا تعلم رغبتهما الشديدة في أن تلتحق بالجامعة؟"

"لقد أخفقت في الاختبار لأنك لم تذكر. لابد أن تتحمل نتيجة فشلك"

إن توليد الشعور بالذنب عادة ما يستخدم بالمدارس لدفع الأطفال نحو فعل أشياء ما أو التخلي عن سلوكيات معينة. وتذكر دوماً أنه بالرغم من كونك شخصاً بالغاً إلا أنك تخرجت من تلك المدارس

■ مؤسسات أخرى تعمل على توليد الشعور بالذنب

إن معظم السجون تعمل وفقاً لنظرية تأثيم الذات/ الشعور بالذنب بمعنى أن الشخص لو فكر ملياً فيما قد أساء فيه، سوف يتحسس حاله حينما يشعر بالذنب. وهناك أمثلة عديدة تنطوي على هذه الوجهة في التفكير (بغض النظر عن جرائم العنف) مثل الحبس في الزنزانة بسبب جرائم تخلو من العنف كالتهرب الضريبي والمخالفات المرورية وخرق القوانين المدنية وما شابه. وهناك حقيقة قد تصيبك بالدهشة وهي أن نسبة كبيرة من السجناء يعودون سلوك مخالفة القانون. ورغم تلك الحقيقة إلا أنهم لم يغيروا شيئاً في ما يعتقدون وما يحدث.

أحس في الزنزانة وأشعر بالاستياء مما تعلمت. إن هذه الطريقة مكلفة للغاية ولا نعي من ورائها وليس لها أي مبرر منطقي. والتبرير غير المنطقي لها هو أن الشعور بالذنب هو جانب مكمل لثقافتنا بمعنى أنه بمثابة العمود الفقري لنظام القانون الجنائي. فبدلاً من الاستعادة من هؤلاء الذين يخالفون القوانين المدنية في مساعدة مجتمعهم أو أولئك ممن هم مذنبون به له، بنية إصلاحهم من خلال الحبس الذي يولد لديهم الشعور بالذنب والذي لا يحقق نفعاً لأي إنسان، وخاصة لنفسي نفسه.

إن أي قدر من الشعور بالذنب حتى وإن كان كبيراً لن يغير من السلوك الذي قد وقع بالفعل. إضافة إلى ذلك فإن السجون ليست هي الأماكن التي يمكن أن يتعلم فيها المخطئون أنواعاً جديدة من الأخطاء التي تتفق مع القانون. بل على العكس من ذلك فإن

إشعار الطرف الآخر بالذنب ليبقى على سيطرته عليه. وبذلك يكون الزوج على الطرف الآخر أن يشعر بالذنب لأنه بتصرفه هذا دلل على عدم حبه لصاحبه.

إن الشكوى والحقد والصمت الرهيب والنظرات الحادة هي بمثابة وسائل فعالة في توليد الشعور بالذنب. "لن أتحدث معك، هذا سوف يردك إلى الصواب" أو "لا تقترب مني. كيف تنتظر مني أن أحبك بعد ما فعلت هذا؟" إن هذه طريقة شائع استخدامها. فعندما يتصرف احد الطرفين بطريقة لا ترضي الطرف الآخر

وبعد مرور سنوات على حدث معين خاطئ قد تسترجعه لتولد لدى الطرف الآخر الشعور بالذنب في الوقت الحالي. "لكن لا تنس ما فعلت في عام ١٩٥٤" أو "كيف اتى لك بعد ان حييت ضني فيك من قبل؟" بهذه الطريقة يستطيع أو يتلاعب احد الطرفين بمشاعر الطرف الآخر من خلال الرجوع يوماً الى الماضي. فكلما تدسى أحد الطرفين ما وقع منه. تذكره الطرف الاخر به من وقت لآخر حتى يُبقي على شعوره بالذنب على تصرف أو زلة قد وقعت منه

إن الشعور بالذنب يفيد جدا في جعل أحد الطرفين يعمل دائماً وفق المطالب والمعايير السلوكية للطرف الآخر. "لو كنت تشعر بالمسئولية لأحضرتني" أو هذه هي المرة الثالثة التي أحصل فيها التخلص من القمامة. أمنت تُعرض عن أي مشاركة. ما الهدف من وراء هذا كله؟ حث أحد الطرفين على القيام بما يرغب فيه الطرف الآخر. ما السبب في ذلك؟ توليد الشعور بالذنب.

■ الشعور بالذنب الذي يستثيره الأبناء

إن محاولة إشعار الأبناء بالذنب من قبل الوالدين يمكن أن تنعكس فيها الأدوار. فالشعور بالذنب هو بمثابة طريق مزدوج يمكن أن يستخدمه الأبناء لمراوغة آبائهم كذلك.

فإذا أدرك الطفل أن والده لا يمكن أن يتحمل أن يراه حزيناً، وأنه سوف يشعر بالذنب لأنه أب سيئ. فسوف يحاول الطفل استغلال هذا الشعور بالذنب للتلاعب بأبيه. فقد يلجأ الطفل لنوبة من الغضب في أحد المتاجر الكبرى ليحظى بقطعة الحلوى التي يرغب فيها. "إن والدي "سالي" يسمح لها بذلك" وبذلك يدرك والدك سالي انه مثالي أما أنت فلا. "أنت لا تحبني. هو كنت تحبني، لما عاملتني بهذه الطريقة" حتى يبلغ به الأمر فيقول "لابد أنني لست ابنك. فلو كنت أبي بحق لما عاملتني هكذا". كل هذه العبارات تحمل نفس الرسالة التي مفادها أنت كاب لابد أن تشعر بالذنب لعاملتي بهذه الطريقة

وبالطبع فإن الأبناء يكتسبون هذا السلوك الذي يولد الشعور بالذنب عن طريق مشاهدتهم للكبار. وهم يستغلونهم في الوصول إلى مرادهم. إن الشعور بالذنب ليس سلوكاً صحيحاً. إنه بمثابة استجابة عاطفية مكتسبة يمكن استغلالها إذا أغلقت الصحبة من يستغلها بأنه على استعداد لقبول كل ما يمليه عليها. والاطفال يعرفون متى تصبح سريع التأثر. إنهم إذا قاموا بتذكيرك بين الحين والآخر بالأشياء التي قد قمت بها والأشياء التي لم تقم بها من أجل أن يحظوا بما يرغبون فيه. فتأكد أنهم قد تعلموا منك حيلة توليد

حبسهم هذا يكون مشجعا لهم على تكرار السلوك الجالب للقانون نتيجة لما تأفوه من مرارة السجن (لسنا بصدد الحديث عن سياسة حبس المجرمين الذين يمثلون خطورة كبيرة على حياة الآخرين فهذا موضوع آخر)

وفي مجتمعنا أصبح عطاء البشش لا يتم كرد فعل لخدمة متميزة تم أداؤها وإنما يتم عن طريق تزيين الشعور بالذنب لدى الطرف الذي يتم تقديم الخدمة له. لقد أدرك الكثير والعاملات وسائقو سيارات الأجرة وخادمو الفنادق والنوادي وغيرهم من العمال الذين يقدمون خدمات شتى، أن غالبية الناس لا يمكنهم أن يتحملوا الشعور بالذنب الذي قد يحدث عندما لا يتصرفون بالصورة اللائقة و أنهم سوف يقومون بدفع البقشيش بالنسبة اللائقة بغض النظر عن مدى جودة أو كفاءة الخدمة التي يتم تقديمها لهم. وهكذا أصبح مد اليد بوقاحة والتعليقات والنظرات البذيئة والتي تذل وتجرح المنتفع بالخدمة. تستخدم جميعها في توليد الشعور بالذنب والذي يترتب عليه الدفع بقشيش كبير.

إلقاء القاذورات والتدخين والسوكيات الأخرى غير المقبولة ربما تكون مجرد الوسائل التي تدفعك إلى الشعور بالذنب فلربما تقوم بإلقاء سجارة أو قصعة من الورق فيصيبك الشعور بالذنب لأنك قد تصرفت بهذه الطريقة المقززة بدلاً من الشعور بالذنب بسبب شيء ما قد قمت به. لذا لا تصمم على ألا تتصرف مرة أخرى بالطريقة التي لا تتسم باللياقة الاجتماعية؟

إن الطعام الغذائي "الرحيم" قد يكون سبباً في توليد الشعور بالذنب لدى من يقوم به. فقد يتناول من يقوم بالرحيم كعكة صغيرة

بحلاة وبتأنيب الشعور بالاستياء من نفسه طيلة اليوم لأنه قد ضعف في لحظة. إذا كنت ممن يسعون إلى إنقاص أوزانهم، واستسلمت في مرة لسلوك لا يتفق مع ما تسعى إليه، فيمكنك أن تتعلم منه وأن تعمل جاهدا لكي تصبح أكثر فعالية من الآن فصاعداً. أما أن تشعر بالذنب. وأن تقوم بتوبيخ ذاتك على ما بدر منه فهذا كله مضيعة للوقت لأنك إذا لازمك هذا الشعور لوقت طويل فمن المحتمل أن يتكرر منك هذا الافراط في تناول الطعام كطريقة عصابية للخروج من الورطة.

هذه ثقافة موجهة لمؤثرات الثقافية التي تتآمر عليك لإشعارك بالذنب. والآن ألق نظرة على المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء الشعور بالذنب. لتصبح في الحسبان أنه مهما كانت المكاسب فإنها مرهونة بمبرر الذات. وتذكر أنك ستؤثر في المرة القادمة الشعور بالذنب على الحرية.

■ المكاسب السيكولوجية التي تحصلها من وراء احتبارك للشعور بالذنب

إليك أهم الأسباب التي تدفعك إلى تعديد حاضرك واختبار الشعور بالذنب والندم على أشياء فعلتها أو أخفقت في القيام بها فيما مضى.

- من خلال استغراق اللحظات حاضرك في الشعور بالذنب والندم على شيء قد حدث بالفعل، تجد نفسك في غير حاجة لاستغلال اللحظة الحالية بأي طريقة أو بأي أسلوب فعال أو مفيد لك. وبالتالي فإن الشعور بالذنب مثله مثل

الكثير جدا من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات، يعتبر بمثابة طريقة تتجنب بها معاجهة نفسك في الوقت الحاضر. وهكذا فإنك تلقي بالمسؤولية كلها على الماضي لتتجنب مسئوليتك نحو الحاضر.

- ومن خلال الإدلاء بمسئولية على الماضي فإنك لا تتهرب فقط من ذلك العمل الشاق الذي تسعى من خلاله لتغيير نفسك الآن، وإنما تتفادى كذلك المخاطر المصاحبة لهذا التغيير. فمن الأيسر أن تقوم بتغيير نفسك من خلال الشعور بالذنب والندم على ما فات من أن تسلك هذا الطريق المحفوف بالمخاطر، والذي تسعى من خلاله إلى التحسن.
- هناك ميل للاعتقاد بأنك إن شعرت بالذنب بما فيه الكفاية وظللت تؤنب نفسك فإنك ستُخفف بذلك عن نفسك المعاناة التي تشعر بها إثر سلوك سيئ قمت به. إن هذا المكسب الخاص بشرنة الذات والتخفيف من مدمنها يعتبر بمثابة الأساس الذي تقوم عليه فكرة "السجن" التي قمنا بتوضيحها سابقاً. وكأن السجين يكفر عن أخطائه عن طريق الشعور بالذنب فترة طويلة من الوقت. وكلما عظم الجرم كلما طالت فترة الندم الضرورية للحصول على العفو.
- ويمكن أن يكون الشعور بالذنب وسيلة للعودة إلى أمان الطفولة. تلك الفترة التي كانت تسودها الطمأنينة حينما كان يقوم الآخرون باتخاذ قرارات من أجلك والاهتمام بك وبدلاً من أن تعيد نفسك بالاصلاح في حاضرك، فتركز إلى

قيم الآخرين التي تستحضرها من ماضيك، وبذلك يصبح النفع الذي يعود عليك هو أن تقي نفسك من أن تكون مسئولاً عن حياتك.

- الشعور بالذنب هو طريقة بعيدة تقود فيها بإلقاء مسئوليتك المحسوبة عن تصرفاتك على عاتق الآخرين. من السهل أن تشعر بالسخط على الطريقة التي تعاملك بها الآخرون وأن تتصرف عن نفسك هذا الشعور بالذنب وأن تحمل الآخرين تبعات ما أنت فيه، أولئك الذين لديهم من الود ما يجبرك على أن تشعر بما يرغبون فيه بما في ذلك الشعور بالذنب.
- يمكنك أن تحصي باستحسان الآخرين وإن كانوا غير راضين عن تصرفك وذلك من خلال الشعور بالذنب بسبب تصرفك هذا. فقد تقوم بارتكاب مخالفة ما. ولكن عن طريق تأنيبك لنفسك، فإنك تبدو مدركاً لهم أنك تعي جيداً الطريقة اللائقة التي كان ينبغي أن تتصرف بها، وأنك سوف تسعى للتصرف بها مستقبلاً.
- الشعور بالذنب هو وسيلة رائعة تحظى عن طريقها بشفقة الآخرين عليك حتى وإن كانت الرغبة في نيل هذه الشفقة على حساب كرامتك. وفي هذه الحالة تكون قد آثرت رثاء الآخرين لحالك على حبك وتقديرك لذاتك.

هكذا نحظى بكل هذه المكاسب الرائعة إذا تشبثت بالشعور بالذنب. إن الشعور بالذنب مثله مثل كل المشاعر التي تتضمن الذات هو بمثابة اختيار يمكنك أن تندم أو لا تندم عليه. إن كنت لا ترغب في الشعور بالذنب، وإن كنت تفضل التخلص منه بشكل نهائي

حتى تصبح متحرراً تماماً منه فإليك بعض الاستراتيجيات الأولية التي تساعدك على أن تخص صحيفة الشعور بالذنب خالية

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من الشعور بالذنب

- ابدأ في تغيير نظرتك لماضي، وانظر إليه نظرة جديدة تعتبره فيها شيئاً يستحيل تغييره بالرغم من إحساسك به قد انتهى! إن أي شعور بالذنب لن يغير من ماضيك شيئاً. يمكنك أن تتبنى وتُجد العبرة لقابلة في عملك "إن شعوري بالذنب لن يغير من الماضي شيئاً. ولن يسهم بشيء في التحسين من نفسي كإنسان" هذا النوع من التفكير سوف يساعدك في أن تتحرر من الشعور بالذنب، وتبين لتتعلم من ماضيك
- اسأل نفسك ما الذي يمكن أن تتفاداه في حاضرك إذا شعرت بالذنب والندم على ما فات ومن خلال تركيزك على هذه النقطة، سوف تتخلص من الحاجة إلى الشعور بالذنب
- ابدأ في قبول الشيء معينة عن نفسك، والتي قد فعلت باختيارها رغم كراهية الآخرين لها وتدلك إن وجدت معارضة لبعض سلوكياتك من قبل والديك أو رئيسك في العمل و حبيبك أو حتى شريك حياتك فلابد ان تعتبر هذا أمرا طبيعيا تذكر ما قد أسلفناه عن البحث عن استحسان الآخرين من الضروري أن يكون لديك الشعور بالاستحسان

لذاتك، كذلك فإن استحسان الآخرين لك أمرٌ طيب لكن ليس له أهمية وحينما لا تجد نفسك في حاجة إلى استحسان الآخرين سوف يختفي شعورك بالذنب، والذي لا يحقق أي نوع من الاستحسان

- خصص دفتر يومية خاص بالشعور بالذنب. وفيه بدون أية أخطاء شعرت فيها بالذنب أو تعمدت اكتب فيها بدقة متى، ولماذا، ومع من انتابك هذا الشعور. وما الذي تحول تحبه في حاضرك من خلال هذا التألم وذاك الأسى على ماض قد ولى. وهذه الصحيفة يمكن أن تزودك ببعض التأملات المفيدة لموطن الشعور بالذنب الخاص بك
- اعد النظر في منظومة القيم الخاصة بك أي من هذه القيم تؤمن به، وتبين تتظاهر فقط أمام الناس بأنك تقبلها؟ قم باعداد قائمة بكل القيم الرائعة، وصمم على أن تحدد حياتك في ضوء منظومة أخلاقية قد وضعتها بنفسك لنفسك، لا أن تحيا في إطار منظومة أخلاقية قد فرضها عليك الآخرون
- قم بإعداد قائمة بكل الأشياء السيئة التي قد فعلتها من قبل. واضع لنفسك درجة معينة تعبر عن قدر الشعور بالذنب المطلوب لكل منها، على مقياس تتراوح درجاته ما بين (١-١٠) ثم تجمع هذه الدرجات وانظر هل تعتبر مجموع هذه الدرجات ثبتاً في حاضرك، سواء كان المجموع مائة او حتى مليون ستقص لحظة الحاضر كما هي دون أدنى تغيير، وستجد أن كل مشاعر الذنب التي لديك ما هي إلا مضيعة للوقت

- قم بتقييم النتائج العملية المترتبة على سلوكك. فبدلاً من أن تبحث عن شعور غامض تحدد من خلاله ما تفعله وما ترفضه في حياتك قم بتحديد مدى ما حققته النتائج المترتبة على أفعالك من منفعة ومتعة لك.
- أعلم هؤلاء الذين يسعون للتلاعب بك في حياتك من خلال إشعارك بالذنب أنك قادر تماماً على تحطي حيلة أطلبهم منك عندما تقول لك والدتك وهي تحاول أن تولد لديك الشعور بالذنب "أنت لم تفعل ذلك" أو "سوف أقوم أنا بإحضار المقاعد، كل ما عليك هو أن تجلس هناك" فعليك أن تتعلم ردوداً جديدة "جيد يا أمي. إن كنت مُصرة على أن تعرضي ظهرك لخطر من خلال حمل هذه المقاعد لأنك لا تستطيعين الانتظار لدقائق قليلة فإنني أعتقد أنه ليس بإمكاني أن أثنيك عن موقفك" إن هذا الأمر سيستغرق بعض الوقت ولكن سوف تبدأ سلوكياتهم في التغير حينما يدركون أنه ليس بإمكانهم إجبارك على أن تركن إلى الشعور بالذنب. وحينما تتغلب على ذلك الشعور بالذنب فإنك بذلك تكون قد تخلصت إلى الأبد من إبقائه على مشاعرك ومن أي احتمال للتلاعب بك.
- في بيئة تعرف أنه سوف يؤدي إلى شعورك بالذنب فمثلاً حينما تصل إلى فندق، وتسجل اسمك عند موظف الاستقبال، وتجد جانباً مخصصاً لتوصيل النزلاء إلى غرفهم، يمكنك أن تقول له أنك قادر على الوصول إلى غرفتك بمفردك وأنت تحمل حقيبتك الوحيدة والصغيرة دون

الحاجة إليه. فإذا لم تستطع التخلص منه فعليك أن تخبره بأنه يضيع وقته وطاقته لأنك لن تقدم على دفع بقشيش لخدمة لا ترغب فيها. يمكنك أن تقضي أسبوعاً بمفردك إذا كانت لديك الرغبة في ذلك، ولا تعر اهتماماً للاعتراضات التي تتلقاها من أفراد أسرتك، تلك الاعتراضات التي تثير لديك الشعور بالذنب. هذه النوعية من السلوكيات سوف تساعدك على التعامل مع هذا الشعور العام بالذنب. والذي تولده لديك قطاعات شتى من المجتمع.

إن الشعور بالذنب في تقاليد هو بمثابة وسيلة جيدة للتلاعب بالآخرين وهو بمثابة مضيعة للوقت كذلك. إن القلق وهو الوجه الذي للعملة بمثل الشعور بالذنب من الناحية التشخيصية لكنه يتركز بشكل كبير على المستقبل وعلى كل الأشياء الخيبة التي قد تحدث.

■ نظرة أعمق على القلق

ليس هناك شيء يستدعي القلق! ليس هناك مطلقاً أي شيء يستدعي ذلك. يمكنك أن تمضي ما تبقى من حياتك من الآن في أن تشعر بنفسك بالقلق على المستقبل ولن يغير هذا القلق من الأمر شيئاً. تذكر أن القلق يُعرَّف على أنه الشعور بالتحير في الحاضر بنتيجة توقع أشياء قد تحدث أو قد لا تحدث في المستقبل. لابد أن تحرص على ألا تخلط ما بين القلق على المستقبل والتخطيط له. فإذا كنت تقوم بالتخطيط للمستقبل، وكان اجتهادك يسعك في حاضرك يسهم في

مستقبل أكثر فعالية فإن هذا ليس بـ "قلق". إن القلق يحدث فقط عندما نشعر بالعجز في حاضرك بسبب ما قد يحدث في المستقبل.

وكما أن محبتنا يُعزز الشعور بالذنب فإنه يشجع أيضاً على القلق. وكما هي الحال في الشعور بالذنب فإنه يتم هنا اعتبار القلق على أنه نوع من الحرص والاهتمام. فإذا كنت حريصاً على إنسان معين فإن ذلك يعني أن تُظهر له قلقك عليه. وهكذا فإنك قد تسمع عبارات كهذه: بالطبع أنا أشعر بالقلق وهذا أمرٌ طبيعي إذا كنت تحرص على شخص ما" أو "لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق والسبب هو أني أحبك". وهكذا فإنك تبرهن على حبك بأن تقلق بالقدر المناسب في الوقت المناسب.

إن القلق متوغل في ثقافتنا. فكل إنسان منا تقريباً يقضي قدراً مبالغاً فيه من لحظات حاضره وهو يتأمل القلق على المستقبل. يقضي كل هذا الوقت في لا شيء. ليست هناك لحظة واحدة من القلق قد تُحسن أو تُغير من شيء. في الحقيقة فإن القلق من المرجح جداً أن يساعدك على أن تكون أقل فعالية وكفاءة في تعاملك مع الحاضر. وعلاوة على ذلك فقد ليست هناك علاقة بين القلق والحب الذي نقوم على أساس علاقة يكون كل طرف من الطرفين فيها الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه دونما أية شروط وحمة الشديد بفرضها عليه الطرف الآخر.

تخيل أنك كنت تعيش في عام ١٨٦٠ في بداية الحرب الأهلية الأمريكية. وتخيل أن الدولة كانت تستعد للحرب، وكان عدد سكان الولايات المتحدة وقتذاك اثنين وثلاثين مليون نسمة تقريباً.

تخيل أن لدى كل واحد من الـ ٣٢ مليون نسمة مئات الأشياء التي تُشعره بالقلق وأن كل واحد يقضي كثيراً من لحظات حاضره وهو يأسى ويترقب المستقبل. القلق بشأنهم سبب الحرب وثمن الغذاء والخدمة العسكرية والاقتصاد وكل الأشياء التي قد تنغص عليهم حاضرهم. وفي عام ١٩٧٥، وبعد مرور ١١٥ عاماً أصبح هؤلاء الذين كان يتملكهم هذا القلق في عداد الموتى ولم يُسهم القلق لا من بعيد ولا من قريب في تغيير أية حقيقة بما أصبح الآن من وقائع التاريخ. فمن الشيء المضحك حتى الأوقات التي تقلق فيها حيناً تُسكن الأرض بمحلوقات جديدة تماماً، هل ستُفيدك اللحظات التي تقضيها في قلق وهل ستغير من الأمر شيئاً؟ لا. وهل ستغير الأوقات التي تقضيها في قلق في حاضرك من الأشياء التي تقلق بشأنها؟ أقول لا ثانية. إذاً فإن الشعور بالقلق من الظواهر التي تحتاج منك إلى تهذيب وتحسين لأنك بذلك تقوم بتضييع تلك اللحظات الثمينة من حاضرك. سلوك لن يعود عليك بأي نفع.

إن جوانب كثيرة من القلق الذي ينتابك تتعلق بأشياء خارج نطاق سيطرتك. يمكنك أن تقلق كما تشاء بسبب وقوع الحرب أو حدوث أزمة اقتصادية أو مرض محتمل ولكن هذا القلق لن يحقق لك السلام والرفاهية أو الصحة. بل كفرد ليس بوسعك أن تتحكم ولو بقدر يسير في أي من هذه الأشياء. زد على ذلك أن الكارثة التي أنت قلق بشأنها كثيراً ما يتبين أنها أخف بكثير مما قد تخيلت.

"هارولد" هو إحدى الحالات الخاصة التي تعاملت معها لشهور عديدة. وكان عمره ٤٧ عاماً. لقد كان يشعر بالقلق من أن يُطرد من

عمله ويصبح عاجزاً عن إعداد أسرته. لقد كان يعاني الشعور بالقلق رغم عمله. وبدأ وزنه يتناقص. وأصبح غير قادر على النوم، وكان يمرض كثيراً. وفي جلسات الإرشاد النفسي كنت أتحدث إليه عن عدم جدوى القلق. وكنت أرغبه في أن يشعر بالرضا. ولكن هارولد كان فوقاً بمعنى الكلمة. وكان يشعر بأن المسئولية تحتم عليه أن يقلق بشأن الكارثة الوشيكة والمحتملة في كل يوم. وفي النهاية وبعد أن قضى شهوراً في قلق مستمر نفى حضور نفسه وأصبح عاطلاً للمرة الأولى في حياته. وفي خلال ثلاثة أيام حظي بوظيفة أخرى يتقاضى فيها عائداً أكثر ناهيك عن الرضا الذي شعر به والاطمئنان في عمله الجديد. لقد استغل حاجته الشديدة إلى الوظيفة في أن يبحث عنها ويجدها في وقت وجيز. لقد كان يحدث سريعاً وبلا هوادة. وقد اكتشف أن كل ما كان يتنبأ به من قلق لم يُجد بشيء. فأسرته لم تمت جوعاً ولم يصب بالانهيار كما كان يتوقع. إن هذا الذي حدث يسمه تلك الصور العاتمة والكئيبة التي تولد فيه الشعور بالقلق والتي تملأ أذهاننا وتلوح في النهاية بالخبر العميم. ونحن أيضاً كما نترقب الشر. لقد تعلم هارولد أنه لا يقع من وراء القلق. ولقد بدأ يعمل في سبيل أسلوب جديد في حياته لا يقوم على القلق.

ربما تكون كهذا الشخص القلق الذي يحترف القلق. وتصبح في حيرتك باختلاق صعوبات وتوترات نفسية لا داعي لها لأنك قد احترفت لفعل الشعور بالقلق على كل أمر من أي نوع كان. أو ربما تكون من فئة الذين يتقاسمون القلق بصورة ثانوية وفقط فيما يتعلق بمشكلاتهم الشخصية. فيما يلي قائمة بها الإجابات الأكثر شيوعاً عن هذا السؤال "هل تقلق؟"

■ نماذج من مقاييسنا لسلوكيات تنطوي على مشاعر القلق

لقد تمت تجميع هذه البيانات من مائتين من الباحثين في محاضرة في مساء أحد الأيام. إنني سأطلق على هذه الورقة "صحيفة القلق" مثلما أطلقت على السجل الخاص بالشعور بالذنب. والعناصر الواردة بهذه القائمة تبدت مرتبة طبقاً لمعدل حدوثها أو لمدى أهميتها. ويتضح ملاحظة أن الحمل الموجودة بين القوسين تمثل أنواعاً معينة من العبارات التي تثير القلق.

صحيفة القلق

بي أشعر بالقلق على/ من

١. أطفالي ("كل شخص يشعر بالقلق على أطفاله. لن أكون أماً حنوناً إن لم أقلق عليهم، فهل تُنكر عليّ ذلك؟")
٢. صحتي ("إذا لم تشعر بالقلق على صحتك فقد تموت في أي وقت")
٣. الموت ("لا يرغب أحد في الموت والكل يتمنى القلق منه")
٤. وظيفتي ("إذا لم تشعر بالقلق على وظيفتك فقد تفقدها")
٥. الاقتصاد ("لابد أن تشعر بالقلق على اقتصاد بلدنا. فيبدو أن رئيسنا غير مهتم بالأمر")
٦. أن تصيبك أزمة قلبية ("كل شخص مُعرض للإصابة بأزمة قلبية في أي وقت. أليس كذلك؟ فقد يتوقف القلب عن النبض في أي لحظة")

٧ الأمن ("إذا لم تشعر بالقلق من أن يضيع الأمن منك فسوف تجد نفسك في أحد اللاجئين أو منتظراً لعطف ما يسمى "الكفالة الاجتماعية")

٨ سعادة زوجتي/زوجي ("يعلم الله كم أقضي من الوقت وأنا أشعر بالقلق عليه/عليها، وعلى سعادته/سعادتها ومع ذلك فالناس لا يقدرون ذلك")

٩ هل ما أقوم به هو الصواب؟ ("دائماً ما أشعر بالقلق والخشية من ألا أقوم بأعمالي على الوجه الصحيح وبهذه الطريقة أقوم بأداء أعمالي كما ينبغي")

١٠. الشعور بالقلق من عدم إنجاب طفل سليم إن كنت حاملاً ("كل أم حامل يشغلها هذا الأمر")

١١. الأسعار ("لابد أن يشعر بالقلق من ذلك وإلا ارتفعت فجأة دون أن تدري")

١٢ الحوادث ("دائماً ما أخشى أن يقع حادث لزوجي/زوجتي أو أولادي وهذا شعور طبيعي. أليس كذلك؟")

١٣. أن يظن بي الآخرون ظن السوء ("أخشى أن يسيئ بي أصدقائي")

١٤ وربي ("لا أحد من الناس يرغب في أن يكون بديناً ولذلك فمن الطبيعي أن أشعر بالرهبة من أن يزيد وزني بعد تناقصه")

١٥ المال ("لم يحدث أن كان معنا ما يكفينا من مال قط وأخشى أن يأتي اليوم الذي نصبح فيه عالة")

١٦ أخشى أن تنقص سيارتي ("إنها متهالكة وأنا أقوم بقيادتها على الطريق السريع. إذاً لابد أن ينتابني القلق من أن تتعطل وربما قد يترتب على تعطلها")

١٧. أشعر بالقلق من الفواتير ("الكل يخشى من دفع الفواتير إن لم ينتبك الشعور بالقلق منها، فأنت لست إنساناً")

١٨ وفاة والدي ("إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل إن مات والدي. إن هذا يسبب لي شعوراً عارماً بالقلق من أن أبقى وحيداً. أعتقد أنني لا أستطيع أن أتحمل ذلك")

١٩ حالة الجو ("أن قد خصصت لقضاء نزهة وربما تمطر السماء. أخشى ألا يسقط الجليد فلا أمارس هواية التزحلق")

٢٠ أخشى من الشيخوخة ("لا أحد يريد الشيخوخة ولا يمكنك حدثني. الجميع يشغله هذا الأمر". "إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل حينما أصل إلى سن التقاعد. هذا الأمر يشغلني كثيراً")

٢١ السفر بالطائرة ("أنت تسمعون كثيراً عن حوادث الطائرات")

٢٢ أشعر بالقلق على مشاعر ابنتي ("كل أب يحب أن يحب ابنه يخشى أن تجرح كرامتها أو تحدث لها متاعب في حياتها")

٢٣ أشعر بالرهبة من الحديث أمام التجمعات ("أشعر بالتحجر أمام أي حشد من الناس وتنتابني حالة شديدة من القلق كما لو كانت حالة من الجنون حينما أريد الحديث إليهم")

٢٤. الشعور بالقلق حينما لا يتصل الروح/الروحة ("شيء طبيعي أن أشعر بالقلق حينما لا أعلم مكان من أحب، وعندما لا أعرف إن كان في مشكلة الآن أم لا").

٢٥. الذهاب إلى الدبة ("الدبة بالنسبة لي كما الأدغال. هل يمكن أن يتنبأ أحد بما قد يحدث. انني كلما دخلت دبة اشعر بالقلق". "دائماً ما أخشى ألا أجد مكاناً خالياً أوقف فيه سيارتي").

هل تصبح حالة القلق اشد واعنى من ذلك كله حينما

٣٠. لا تجد شيئاً تقلق عليه فتقلق ("إنني لا أستطيع أن اجلس حينما يكون كل شيء على ما يرام. بي أشعر بالقلق من عدم معرفتي لما قد يحدث").

قد جمعت صحيفة القلق هذه من عدد من الناس يعيشون في إطار ثقافتنا. يمكنك أن تعطي درجات تعبر عن مقدار القلق الذي ينتابك بسبب كل أمر من الأمور السابقة. اجمع هذه الدرجات. مهما كانت الدرجة النهائية التي تحصل عليها، فلن ينفعك القلق بشيء.

لكي نتخلص من هذا الشعور بالقلق فمن الضروري أن نفهم أولاً الدافع وراءه. إن القلق إن كان يمثل جانباً كبيراً من حياتك فيمكنك أن تراهن على أن له جذوراً تاريخية كثيرة. ولكن ما المكاسب التي تجنيها من وراء القلق؟ إنها مشابهة لتلك المكاسب التي تجنيها من شعورك بالذنب وذلك لأن كلاً من القلق والشعور بالذنب من سلوكيات انتهاك الذات وهما يختلفان فقط في الاتجاه الزمني. فمن

حين أن الشعور بالذنب يركز على الماضي، ينصب القلق على المستقبل.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء شعورك بالقلق

إن القلق بمثابة نشاط يستنزف حاضرك. إنك حين تقوم بتوقيت نفسك وتحجيزها في حاضرك بسبب خوفك من وقت سوف يأتي مستقبلاً فإنك بذلك تتمكن من تجاوز الحاضر إلى المستقبل. وبذلك تهرب من هذا الحاضر الذي بين يديك. أنا مثلاً قضيت بقضاء صيف عام ١٩٦٤ في كاراميرسل بتركيا. وكنت أقوم بالتدريس وبتأليف كتاب عن الإرشاد النفسي. عادت ابنتي التي في السابعة من عمرها مع والدتها إلى الولايات المتحدة. ومع أنني أحب الكتابة فإنني أجدها عملاً شاقاً ويتطلب قدراً كبيراً من ضبط الذات. فقد بقيت على أوقات اجلس فيها على الآلة الكاتبة وتكون الورقة التي من المفترض أنني سأكتب عليها مُعدة للكتابة ومحددة الهوامش وفي مكانها. أحصر على الآلة وأجد أفكاراً شتى تتعلق بابنتي "تراسي سين"، وتتنامى الظنون. ماذا قد يحدث إذا ركبت ابنتي دراجتها، ونزلت الشارع ولم تنتبه للضريبة؟ أسأل أن يتم مراقبتها وهي في حمام السباحة لأنها تميل إلى التهور والاندفاع. وقبل أن أتنبه إلى نفسي تكون قد مرت على ساعة انتابني فيها الشعور بالقلق. كان هذا القلق لم يحقق لي أي نفع بالطبع. ولكن طالما أنني تمكنت من استنفاد الحصة الحاضرة وأنا أشعر بالقلق فإنني لم أكن في حاجة إلى مجاهدة نفسي وحملها على الكتابة. يا له من مكسب رائع حقاً!

- يمكنك أن تتجنب المخاطرة أو المجازفة عن طريق إحساسك بالقلق وجعله مبرراً لعجزك وجمودك. إذ كيف يمكن لك أن تتخذ الخطوات العملية للتغيير من حالك، وأنت مستغرق في هذا الشعور بالقلق في حضرتك؟ لا يمكنني أن أقوم بأي شيء إنني أشعر بالقلق الشديد منه. إن هذا من التجنب الذي قد شاع والذي يحقق لك مكسباً عظيماً بأن يجعلك ساكناً جامداً. ولن يُحدثك المجازفة لاتخاذ خطوات عملية لتغيير من حالك.
- يمكنك أن تدلل على اهتمامك وحرصك على شخص ما عن طريق القلق. فالقلق بمثابة الدليل على أنك أمٌ حانٍ أو زوج صالح... إلخ. هذا مكسب طيب رغم أنه يفتقر إلى منطقية وسلامة التفكير.
- إن القلق بمثابة تبرير ميسور وجاهز سهل تفقد من خلالها سلوكاً معيناً ينطوي على إحباط الذات. فمن كان لديك زيادة في الوزن مثلاً فإنك بلا شك تتناول الطعام بصورة أكبر حينما تشعر بالقلق، ومن ثم تكون لديك المبرر الحسي المعقول الذي يمكنك من خلاله التشبث بسلوك الشعور بالقلق. بالمثل فإنك حين تجد أنك تُدخن بشكل أكبر في مواقف ومواضع القلق يمكنك أن تستعمل هذا الشعور لتجنب الإقلاع عن التدخين. وتنطبق نفس المنظومة التي تشتمل على تلك المكاسب العصابية على مظاهر عديدة كالزواج والمال والصحة وما شابه. والقلق يساعدك على أن تتجنب التغيير فلأن تشعر بالقلق من آلام الصدر أسهل بكثير من أن

تجازف لاكتشاف الحقيقة وتجد نفسك بعدها مضطراً لأن تتعامل مع نفسك بصراحة ووضوح.

- إن شعورك بالقلق يمنعك من أن تعيش. فالشخص الذي تنتابه حالة من القلق لا يبرح مكانه ويطيل التفكير في كل شيء.. أما الإنسان العصبي فهو يأخذ الحياة مجدبة. إن القلق هو طريقة ذكية تحد من نشاطك. فلأن تشعر بالقلق أسهل بكثير من أن تصبح إنساناً إيجابياً وفعالاً.
- إن القلق يمكن أن يسبب تقرح وفرط ضغط الدم والتشنجات والتوتر وآلام الرأس والظهر وما شابه. وفي حين أن هذه النتائج قد لا تبدو بالمكاسب فإنها تؤدي إلى لفت أنظار الآخرين إليك وتدر جانباً كبيراً من إشفاقك على ذاتك ورثائك لها. وهناك كثير من الناس قد يؤثرون الرثاء لحالهم على أن يكونوا إيجابيين.

والآن وبعد أن فهمت المنظومة السيكولوجية التي تعزز وتقوي من تشبثك بالقلق بإمكانك أن تبتكر بعض الاستراتيجيات التي تحتاج منك إلى بذل الكثير من الجهد حتى تتخلص من جرائم القلق العديدة التي تتوالد وتتكاثر في مواطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من القلق

- ابدأ في تغيير نظرتك إلى لحظات حاضرك وانظر إليها باعتبارها أوقاتاً ينبغي أن تعيشها بدلاً من أن تستغرق في الانشغال على المستقبل. وحينما يتناول الشعور بالقلق

بتدرك ذلك. فطرح على نفسك هذا السؤال: ما الذي يمكن أن أحققه الآن من قضائي لهذه اللحظة في قلق؟ ثم ابدأ بمهاجمة ما تحاول تحقيقه مهما كان. إن أفضل ترياق لمجابهة القلق هو اتخاذ الخطوات العملية. اخبرني أحد عملائي والذي كان يعاني قدما سبق من القلق بأنه تمكن من التغلب عليه موخراً. فهي أحد التجمعات التي يقضي فيها أمانير إجازاتهم كان يتجول في حمام البخار (السونا) في ظهيرة أحد الأيام. وقابل هناك رجلا آخر لا يستطيع أن يقضي إجازته بسبب مخاوفه وقلقه الشديد. لقد قام بسرد جميع الأشياء التي تسبب له هذا القلق وهي عينها تلك الأشياء التي كانت تُقلق عقلي كذلك. لقد ذكر الرجل سوق الأوراق المالية (البورصة). وصرح بأنه لا يشعر بالقلق من التقلبات الطبيعية التي قد تحدث، وأوضح أنه في خلال ستة أشهر قد يحدث له انهيار عقلي، وهذا هو الشيء الذي كان يُقلقه بحق. ولقد قدر عقلي كل الأشياء التي يستطيع أن يشعر بالقلق منها. بعد ذلك قام بممارسة لعبة كرة الضرب لمدة ساعة، واستمتع بلعب كرة القدم مع بعض الأطفال الصغار، وشارك زوجته في مباراة تنس طاولة والتي استمتعا بها كثيراً. وفي النهاية وبعد ثلاث ساعات عاد ثانية إلى حمام البخار. أما صديقه الجديد فقد ضحى على حالته من القلق وبدا ثانية في تذكر أشياء تزيد من قلقه. وهكذا قضى عقلي لحظات حاضرة في انتعاش واستمتاع في حين أن صاحبه قام بتضييع لحظات حاضرة في قلقه. هذا إضافة إلى

أن قلق هذا الرجل لم يغير شيئاً من واقع سوق الأوراق المالية (البورصة).

- يتعين أن تدرك أن الشعور بالقلق مسرف تماما للطبيعة والعقل. اطرح على نفسك هذا السؤال مرارا وتكرارا "هل سوف يغير قلقي الزائد في الأمور من شيء؟"
- يمكنك أن تحد من فترات الشعور بالقلق عن طريق تخصيصك لوقت معين تشعر فيه بالقلق. ولنطلق عليه "وقت القلق". قم بتخصيص ١٠ دقائق للقلق في الصباح وبعد الظهر. يمكنك أن تشغل هذه الأوقات في الشعور بالقلق من كل كارثة محتملة الحدوث. بعد ذلك استعمل قدرتك على التحكم في تفكيرك وقم بتأجيل الشعور بالقلق إلى أن يأتي "وقت القلق". سوف تدرك وبسرعة الحماقة التي ترتكبها بتضييع أي وقت في الشعور بالقلق وسوف تتمكن في النهاية من التخلص تماماً من موطن القلق هذا.
- يمكنك اعداد قائمة خاصة بالقلق تقوم فيها بتدوين كل الأشياء التي سببت لك هذا القلق بالأمس والأسبوع الماضي وحتى السنة الماضية. وابحث وتأمل هل أدرك القلق شيء قام بحصر الأشياء التي تحققت بالفعل والتي كانت تسبب لك شعورا بالقلق فيما قبل. سوف تدرك بسرعة أن القلق ما هو إلا سلوك يؤدي إلى كثير من الضرر والضياع. إنه لا يسهم بأي شيء في تغيير المستقبل. وغالباً ما يتبين أن المحنة المتوقعة ما هي إلا أمر ذهني بل وأحياناً يتضح أنها منحة.

- يمكنك أن تسأل نفسك هذا السؤال الذي عن طريقه نستأصل القلق "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي (أو لهم) وما احتمال حدوثه؟" سوف تكتشف الحقيقة التي نرتكبها حين نستسلم لهذا الشعور بالقلق
- اختر لنفسك عن قصد سلوكاً معيناً يتناقض ويتضارب بشكل مباشر مع مشاعر القلق المعتادة لديك. فإذا كنت تقوم بالادخار القهري من أجل المستقبل وتنتابك دوماً حالة من القلق من ألا يكون معك مال كاف في يوم آخر فابدأ في إنفاق ما تبقى من مال في يومك الحاضر. كن كهذا العم الثري الذي كتب في وصيته "أقول وأنا بكامل قواي العقلية أنني أنفقت كل ما لدي من مال حينما كنت حياً"
- ابدأ في مواجهة المخاوف التي لديك بتفكير صائب وسلوك بناء. قامت احدى صديقاتي مؤخراً بقضاء أسبوع في جزيرة بعيدة عن ساحل كونتيكت وكانت تستمتع بالسير لمسافات طويلة واكتشفت بسرعة أن هذه الجزيرة بها كثير من الكلاب المتوحشة. ففررت أن تتغلب على فزعها وعلى خوفها من أن يعضها أحد هذه الكلاب أو ينهش أحد أطرافها على أسوأ الأحوال. فقامت بحمل حجر في يدها (للاستدر) وقررت ألا تُظهر أي علامة تدل على الخوف حينما تقترب الكلاب منها. لقد رفضت أن تتقهقر حينما أحدث الكلاب في النباح وفي الجري نحوها. والكلاب حينما تحاول مهاجمة شخص وتجد أنه لا يعيرها اهتماماً بل يسير في طريقه بثبات فإنها تعرض عنه وتبتعد. وعلى الرغم من

انني لا أدعو إلى سلك مسالك الخطر إلا أنني أؤمن بقوة بأن المواجهة الهادئة للخوف أو للقلق هي أفضل طريقة للتخلص منه وإقتلاعه من حياتك

هذه بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على التخلص من القلق الذي قد تواجهه في حياتك. لكن هناك سلاح أكثر تأثيراً وفعالية في التخلص من القلق ألا وهو التصميم والعزم الأكيد على محو هذا السلوك العصابي من حياتك.

■ أفكار نهائية عن القلق والشعور بالذنب

إن لحظة الحاضر هي أساس تهمتك لشعورك بالذنب ولشعورك بالقلق وما يترتب عليهما من سلوكيات. عليك أن تتعلم كيف تعيش حاضرك وألا تضيع لحظات هذا الحاضر في أفكار تتعلق بالماضي والمستقبل وتصيبك بالعجز والجمود. ليس بوسعك أن تحيا أي لحظة أخرى سوى لحظة الحاضر ولكن بدلاً من أن تدرك ذلك، تقوم بتضييع ذلك الحاضر في مشاعر الذنب والقلق التي لا جدوى منها.

٦

■ استكشاف المجهول

فقط من يشعر بعدم الأمان هو الذي يناضل من أجل الأمان.

ربما تكون خير أمن، أي الشخص الذي يبني بنفسه عن المجهول. ويحصل على ذلك لن يعرف دائماً إلى أين هو ذاهب، وما الذي يمكن أن يكون في انتظاره حينما يصل إلى هناك. إن التدريب المكثف في مجتمعنا يتجه إلى التشجيع على اتخاذ الحيطة والحذر على حساب حب الاستطلاع ويتجه إلى إيثار الأمن والسلامة على حساب المخاطرة والمجازفة. فنسمع من يقول لك "تجنب ما هو مثار للشك" و "لا تمكث إلا في الأماكن التي تعهدها" و "لا تتجول أبداً في مكان تجهله". تلك الرسائل المتكررة يمكن أن

تصبح بمثابة عائق يحول بينك وبين تحقيق ذاتك. وتحول بينك وبين تحقيق السعادة لنفسك في حاضرك بشتى الطرق.

ألبرت أينشتين: ذلك الرجل الذي كرس حياته لاستكشاف المجهول. قال في مقالة تحت عنوان "ما أنا مؤمن به" في Forum (أكتوبر ١٩٣٠):

إن أجمل شيء يمكن أن نجربه ونعيشه هو المجهول. إنه المصدر الجوهري لكل العلوم والفنون.

وربما قال أيضاً إن المجهول هو مصدر السمو والارتقاء والإثارة كذلك.

ومع ذلك فإن الكثير جداً من الناس يساوون المجهول بالخطر. إنهم يعتقدون أن الهدف من الحياة هو التعامل مع الحقائق. وأن يكون لديك علم دائم بوجهتك. فالمتجولون فقط هم الذين يقدمون على المجازفة لاستكشاف الجوانب الغامضة والمجهولة في الحياة فيكون مصيرهم الذهول والحرج بل الأسوأ من ذلك عدم الاستعداد. حين كنت من بين أفراد فريق الكشافة الصغار كنوا يأمرونك بأن تتأهب وتستعد لأي موقف. ولكن كيف يمكنك الاستعداد والتأهب لارتياد المجهول؟ من الواضح أن ذلك ليس بمكنك. بهذا فعليك أن تتجنب الأمر وحتى لا توقع نفسك في حرج عليك أن تؤثر الأمن لا تجازف. واتبع خرائط الطريق، حتى وإن كانت عبئة ومملة!

ربما يقابلك نوع من السأم والتعب من سعيك وراء كل هذا السيفين وكل تلك الحقائق خاصة وأنت تعرف أن بوسعك هذا

لا يختلف كثيراً عن أمسك أو عن غدك (وكأنك تعرف ما سوف يحدث في يومك قبل أن تعيشه). ولا يمكنك أن تنمو وتتحسن إذا كنت تعرف الإجابات قبل أن يتم طرح الأسئلة. من المؤكد أنك لا زلت تذكر الأوقات التي كنت تعيش فيها بتلقائية وكنت تقوم فيها بما تشاء وكنت تعتبر فيها المجهول بلهفة وشوق.

إننا نسمع رسائل ثقافية تدعو إلى اللهث وراء اليقين طيلة حياتنا. وهذه الرسائل تبدأ من الأسرة ويقوم المعلمون بترسيخها. فيتعلم الطفل ألا يُقدم على التجريب، ويتم تشجيعه على أن يتجنب المجهول "حذار من أن تبعد". التزم بالإجابات الصحيحة، عليك أن تظل مع من هم من نفس طبيعتك وجنسك". إن كنت لا زلت تتلقى هذه الرسائل التي تشجعك على أن تختار طريق السلامة فلقد حان الوقت لأن تتحرر من هذا القيد. عليك أن تتخلص من فكرة أنك لا تستطيع أن تُجرب أنواعاً جديدة من السلوكيات التي يشوبها الغموض. إنني أؤكد لك أنك قادر على ذلك إن احترت هذا. ولكن عليك ألا تبدأ في فهم العمل الشرطي العكس الذي يجعلك تتجنب ارتياد الخبرات الجديدة.

■ الانفتاح على الخبرات والتجارب الجديدة

إذ كنت تؤمن بنفسك تماماً فلن تجد أن هناك شيئاً مستحيلاً. إن السلسلة الكاملة لخبرات البشر بين يديك لتستمتع بها. فقط إذا عزمت على المغامرة وعلى ارتياد المجهول الذي يبين به صعاداته فكر في هؤلاء العباقرة الذين حققوا نجاحاً مذهلاً في حياتهم. إنهم لم

يكونوا من أولئك الذين ينفذون شيئاً واحداً فحسب. ولم يكونوا من الذين ينجبون المحصول. فمثلاً بنيامين فرانكلين ولودفيج فان بيتهوفن وليوناردو دافنشي وألبرت أينشتين وجاليليو وبرتراند راسل وجورج برنارد شو وروسو نشرشل وغيرهم كثيرون كانوا رواداً مغامرين. لقد ارتادوا كل جديد واستكشفوا كل عاصف. إنهم بشر مثلك إلا أنهم يختلفون في الإرادة القوية التي كانت لديهم والتي عن طريقها استطاعوا أن يجتازوا تلك العواطف التي لم يجرؤ أحد أن يطأها. لقد قال ألبرت شفايتزر وهو أحد رجال عصر النهضة "إنني لا أستحيل على نفسي القيام بشيء طالما أنه في متناول البشر". يمكنك أن تنظر إلى نفسك من منظور جديد وأن تفتح على تلك الخبرات التي لم تكن تتصور في يوم من الأيام أنك قد تتمكن من كتسابها. فإن لم تفعل ذلك فما عليك إلا أن تقوم بما اعتدت القيام به وبنفس طريقتك المعهودة إلى أن تنقضي حياتك. إنها الحقيقة الوحيدة التي يُذكر بها العظماء. وتكمن عظمة هؤلاء عموماً في قدرتهم على الاستكشاف وفي جرأتهم وإقدامهم على ارتياد المجهول.

إن انفتاحك على خبرات جديدة تعني التنازل عن الفكرة التي مفادها أنه من الأنسب أن تفعل وتتحمل شيئاً مألوفاً بالنسبة لك من أن تسعى لتغييره لأن التغيير محفوف بالريبة والشك. وربما تكون من بضمن الاتجاه الذي يرى أن "النفس"(أنت) هشة وضعيفة ويمكن أن تتحطم وتتهشم بسهولة إذا استكشفت المجهول. إن هذه خرافة. أنت قلعة حصينة من القوة لن تنهار ولن تتداعى إذا صادفت شيئاً جديداً. في الحقيقة فإنك سوف تحظى بفرصة أكبر تتفادى بها الانهيار السيكولوجي إذا تخلصت في حياتك من بعض

الروتين والرتابة. إن مثل بسبب الوهن، وهو أمر غير صحي من الناحية السيكولوجية. وحينما تفقد الإثارة والإقبال على الحياة فمن الأولى أن تتلف صحتك. ولن تقدم على أن تختار بنفسك الانهيار العصبي الخرافي إن أنت أصغت إلى حياتك جانباً من الشك والذي يحقق لك نوعاً من الإثارة فيها.

وقد تكون أيضاً من أولئك الذين ينسون هذه الفكرة. إذا كان الأمر غير مألوف بالنسبة لي فعلى أن أبتعد عنه، والتي تحول بينك وبين الانفتاح على خبرات جديدة. ربما إذا رأيت بعضاً من الناس يتحدثون فيما بينهم بلغة الإشارة فإنك تراقبهم بتعجب، لكنك لا تحاول أبداً أن تتحدث معهم أو تشاركهم في حوارهم بنفس الشيء بحيث حينما تقابل أناساً يتحدثون بلغة أجنبية فبدلاً من أن تستنبط وتستكشف حوارهم. وبدلاً من أن تحاول مشاركتهم في حديثهم ولو بقدر يسير. تركن إلى الابتعاد وتتجنب استكشاف هذا الاتصال المجهول الذي يتم بلغة أخرى غير لغتك أنت. هناك أشخاص وأنشطة لا حصر لها تعتبر ممنوعة لمجرد أنها مجهولة وهكذا فإن المدفين والمتخلفين وغيرهم ممن شابههم يندرجون تحت فئة العدوى.

وقد تكون من هؤلاء الذين يعتقدون أنه لابد من وجود سبب أو مبرر لقيام شيء ما وإلا فما أعزى من فباك به؟ هراء! يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده. لست في حاجة إلى مبرر أو سبب مفهوم لأي شيء. إن البحث عن سبب أو مبرر لكل شيء هو نوع من التفكير يحول بينك وبين الخبرات الجديدة والمثيرة. فحينما كنت صبياً كنت ألعب بالجلمبو (جراد صغير) لمدة ساعة ولم يكن

هناك من سبب أو مبرر لذلك سوى أنك كنت ترغب في هذا اللعب أو لربما كنت تقوم بتسلق جبل أو برحلة استكشافية في الغابات لا من أجل شيء سوى أنك كنت تريد ذلك. ولكن حينما أصبحت راشداً عليك أن تدرك السبب أو المبرر وراء قيامك بأي شيء. إن هذا الولع بالبحث عن الأسباب يحول بينك وبين الانفتاح والنمو. سوف تنعم بقدر كبير من الحرية حينما تعلم أنك لست في حاجة لتبرير أي شيء لأي إنسان بما في ذلك نفسك.

كتب إمرسون في يومياته الصادرة بتاريخ ١١ أبريل ١٨٣٤:

"أريد من الشاعر أن يكون صعوداً وهبوطاً من حفرة بلا هدف واضح. لا ليأكلوا، ولا من أجل التكاثر ولكن فقط ليتجولوا".

يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده وإن لم يكن وراءه مبرر. إن هذا النوع من التفكير سوف يفتح أمامك آفاقاً جديدة من الخبرات، وسوف يعينك على التخلص من الشعور بالخوف من المجهول، ذلك الشعور الذي ربما تكون قد اتخذته أسلوب حياة.

■ الصرامة في مقابل التلقائية

تأمل وافحص مدى تعاملك مع كتب. هل بإمكانك الانفتاح على شيء جديد أم أنك تتشبث بسلوكك المعتاد بصلابة وصرامة؟ إن التلقائية تعني القدرة على تجريب أي شيء بصورة عفوية فقط لأنك مستمتع به. وقد تكتشف أن شيء لا يبدو لك أية متعة ولكنك استمتعت بتجربته وإتيانه. من المحتمل أن يتفوق الآخرون

وينهمكون باللامبالاة وبالاهمال. ولكن ما قيمة تلك الأحكام التي يصدرها الآخرون حينما تقضي هذا الوقت الرائع وأنت ترتدي المحيطات. هناك الكثيرون من ذوي المكانة الاجتماعية المرموقة يجدون أن العيش بعفوية أو بتلقائية أمراً صعباً للغاية. إنهم يعيشون حياتهم بطريقة صارمة ويسيرون بغير إدراك منهم مع التيار. فمثلاً يقوم الديمقراطيون والجمهوريون في الولايات المتحدة بتأييد تصريحات قادة الحرب ويصوتون لصالحهم. وغالباً ما يتم عزل بعض الوطنيين من مجلس الوزراء لأنهم يتحدثون بعفوية وأمانة. فالتفكير المستقل يكتنفه جماعة، وهناك خطوط حمراء لا ينبغي الخروج عنها عند التفكير والكلام. فالأشخاص الذين يتفقون مع كل الآراء وتسيطر عليهم أفكار مسبقة لا يعرفون التلقائية والعفوية. إنهم يخضعون بصورة بائسة من المحيطين فيسيرون مع التيار. انهم يفعلون ما يؤمرون به. هؤلاء لا يعرفون روح التحدي ولكن ينهمكون بالقيام بما هو متوقع منهم بتحجر وبصلابة. أين أنت من هؤلاء؟ هل يمكنك أن تستقل بذاتك؟ وهل تستطيع أن تسلك طرقاً تقودك إلى المجهول؟

إن الإنسان الجامد لا ينمو ولا يتحسن أبداً. فهو يميل إلى القيام بالأشياء بنفس الطريقة التي اعتاد عليها. أحد زملائي الذين يقومون بتدريس مقررات الدراسات العليا للمعلمين، يقوم كثيراً بطرح هذا السؤال على المدرسين الذين أمضوا ثلاثين عاماً أو أكثر في التدريس: هل قمت حقيقة بالتدريس لمدة ثلاثين عاماً أم قمت بالتدريس لعام واحد ثلاثين مرة؟ وأنت قارئي العزيز هل عشت نحو ١٠٠٠٠ يوم أو أكثر أم عشت يوماً واحداً بشكل مكرر ١٠٠٠٠ مرة؟ إن هذا سؤال

طيب يمكن أن تطرحه على نفسك وأنت تسعى لمزيد من التلقائية والعفوية في حياتك.

■ التحامل والقسوة

إن القسوة هي سائر كل أشكال التحامل والذي يعني الحكم على الأشياء بشكل مسبق. إن التحامل يقوم على الحقيقة التي مؤداها أنه من الأيسر والأسلم أن نركن إلى ما هو معروف أكثر من قيامنا على البغض أو حتى كراهية بعض الناس أو الأفكار أو الأعمال. أي أن نظل مع من هم مثلك. إن تحاملاتك هذه قد تتراءى لك على أنها لصالحك، فهي تبعدك عن الناس وعن الأشياء وعن الأفكار التي يكتنفها الغموض والتي قد يترتب عليها متاعب. والحقيقة أن هذه التحاملات ليست في صالحك بل على العكس فهي تضرك من خلال حرمانك من اكتشاف وارتياد المجهول.

إن التلقائية تعني قدرتك على التخلص من أحكامك المسبقة التي تصدرها على الناس والأشياء وتعني إطلاق العنان لنفسك كي تقابل وتتعامل مع أناس جدد وتجرب أفكاراً جديدة. إن الأحكام المسبقة في حد ذاتها تمثل صمام أمان يمكن من خلاله تجنب ما هو مجهول ومظلم ومجهول والذي يؤدي إلى توقف النمو والتحسس. فإذا كنت لا تثق بأي شخص ولا يمكنك أن تتعامل معه، فإنك في الحقيقة لا تثق بنفسك حينما تتعامل مع ما هو غير مألوف بالنسبة لك.

■ شرك "دائماً لدي خطة"

ليس هناك ما يسمى بالتلقائية أو العفوية المخطط لها. هذه الصورة تحمي الشيء وتنقصه. كلنا يعرف أشخاصاً يعيشون حياتهم وفي يديهم خريطة للطرق وقائمة. وليس باستطاعتهم أن يعبروا عن حياتهم أو يحيدوا بها عن الخطة المرسومة فيد أنملة. وليست الخطط سيئة بالضرورة. ولكن الولع بالتخطيط لكل شيء هو بحق نوع من الاضطرابات العُصابية. فقد تكون لديك خطة لما سوف تقوم به في سن ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٧٠. إح ينظر الى أحدثك جدول أعمالك التالية لتعرف بدقة ما يجب أن تقوم به بدلاً من أن تتخذ قراراً جديداً في كل يوم. ومن أن تكون لديك إيمانٌ راسخ بنفسك وبقدرتها على تغيير الخطة. لا تُعط الخطة أكثر من حجمها.

"هنري" هو أحد عملائي، وكان في منتصف العشرينات من عمره. ولقد كان يعاني بصورة مفزعة من عُصاب "امتلاك خطة"، والذي ترتب عليه إهدار كثير من الفرص المثيرة في حياته. فحينما كان في الثامنة والعشرين من عمره عُرض عليه منصب لينقله في ولاية أخرى. فحس بحيرة وإحجامه عن الانتقال الى هناك بسبب خوفه. وأخذ يطرح على نفسه هذه الأسئلة: هل سيكون قادراً على الحياة والنجاح في جورجيا؟ وأين سيعيش؟ وماذا عن أمه وأصدقائه؟ إن الخوف من المجهول أفقد "هنري" وشل حركته وحرمه من فرصة الارتقاء. وجعله يرفض عملاً جديداً ومثيراً، ويحجم عن الإقدام على بيئة جديدة، كل ذلك من أجل أن يبقى في مكانه الذي قد اعتاد عليه. هذه النجربة التي عاشها "هنري" هي التي جعلته يلجأ إلى الإرشاد النفسي. لقد كان يشعر أن تشبثه بالتخطيط

لكل شيء يحول بينه وبين الارتقاء والنمو، ومع ذلك كان يخشى من التغيير أو تجريب شيء جديد. بعد جلسة تمهيدية واحدة تبين أن لدى "هنري" نزعة حقيقية إلى التخطيط. فهو دائماً يتناول نفس طعام الإفطار، ويخطط لما سيرتديه في كل يوم بشكل مسبق كما أن إيقاع الملابس متسقة ومرتبة بصورة جيدة طبقاً للون والقماش. وهو إلى جانب هذا يفرض خطته على أسرته أيضاً. فهو يتوقع من أولاده أن يقوموا بوضع الأشياء في مكانها وينتظر من زوجته أن تسير تبعاً لمجموعة صارمة من القواعد التي قام بوضعها. وباختصار فإن "هنري" لم يكن سعيداً رغم كونه منظماً. فقد كان يفتقر إلى روح الابتكار والتجديد والشيء الذي لقد كان هو نفسه خطة في الواقع. وكان هدفه في الحياة أن يضع كل شيء في نصابه الصحيح. ومن خلال الإرشاد النفسي بدأ "هنري" في تجريب حياة جديدة تقوم على المرونة والتلقائية. بعد أدرك أن خططه تتلاعب بالآخرين وأنه أيضاً هروب من ارتياد المجهول. وشرعنا في التفسير على أسرته، وسمح لهم بأن يكونوا مختلفين عن الصورة التي وضعها لهم وألزمهم بها من قبل. وبعد شهور عديدة تقدم "هنري" لوظيفة تتطلب منه التنقل كثيراً من مكان الى آخر. وأصبح الشيء الذي كان يخشاه دائماً مرغوباً بالنسبة له. وفي حين لم يكن "هنري" يتسم بالمرونة والقدرة على الإصلاح فقد نجحنا بنجاح هذا النوع من التفكير العصابي الذي كان يعاني منه في وقت سابق، والذي كان يفرض عليه أن يقوم بوضع خطة مسبقة لكل شيء. لقد كان يجتهد ويسعى للتخلص منه في كل يوم وكان يتمتع كبقية الاستمتاع بالحياة بدلاً من أن يعيشها بطريقة روتينية صارمة.

■ الأمن بنوعيه الداخلية والخارجية

من وقت طويل مضى تعلمت طريقة محددة لكتابة موضوع أو مقال في المدرسة لتدوينه. فقد تعلمت أنك تحتاج إلى مقدمة ومتن ثم إلى نظرية جيدة وخاتمة. وللبدء الجيد فإنه من المحتمل أنك قمت بتطبيق نفس هذا المنطق على حياتك. وتنظر لحياة بأكملها كموضوع. فالمقدمة هي الطفولة والمتن من خلالها كنت تتهيأ لكي تصبح ناضجاً أي بمتن الحياة فهو مرحلة البلوغ (الرشد) والتي يتم تنظيمها وتخطيطها استعداداً لخاتمة. وهي مرحلة التقاعد والنهاية السعيدة. كل هذا التفكير المنظم يحرمك من أن تحيا لحظات حاضرك وتتطوي الحياة وتفاً لبعد. لحظة على ما يضمن لك سلامة وصحة كل شيء تقوم به إلى الأبد. إن الأمن والذي هو بمثابة الخاتمة النهائية لا يشعر به إلا الموتى. فالأمن يعني معرفة ما سوف يحدث ولا علاقة للإثارة أو المخاطرة أو التحديات بمفهوم الأمن. والأمن يعني أنه لا نمو، واللانمو يعني موت. إضافة إلى ما سبق فإن الأمن ما هو إلا شيء خرافي. وطالما أنك موجود على ظهر الأرض وطالما أن الحال يبقى على ما هو عليه فلن تحصل أبداً بالأمن. وحتى إن كان الأمن أمراً واقعاً وليس بأسطورة فإن البحث عنه قد يصبح أسلوباً مطيعاً محبباً. إن التعلق بالحقائق والبيقين فقط يستنزف الإثارة والنمو من حياتنا.

إن كلمة الأمن التي تم استعمالها هنا تشير إلى الضمانات الخارجية والممتلكات مثل المال أو المنزل أو السيارة وإلى الحصانات التي تحققها لك الأمن كالوظيفة أو المنصب الاجتماعي. ولكن هناك

نوع مختلف من الأمن. والذي يستحق منا السعي وراءه وهو الأمن الداخلي الذي يتحقق من خلال ثقتك بنفسك وبقدرتك على معالجة أي أمر يصعب تغييره. هذا فقط هو الأمن الأبدي. هذا هو المعنى الحقيقي للأمن. فالأشياء يمكن أن تتعطل ويمكن أن تصاب بحالة من الكساد يضيع معها كل مالك ويمكن أن يُنتزع منك بيتك، ولكن بإمكانك أنت أن تزيد من صلابتك وقوة احترامك لذاتك، فيمكنك أن تزيد من إيمانك بنفسك ومن قوتك الداخلية إلى الحد الذي سوف ترى فيه الأشياء أو الآخرين مجرد كماليات زائدة. تُدخل على حياتك نوعاً من السرور والابتهاج.

يمكنك أن تجرب هذا التمرين البسيط تخيل أنه الآن وفي هذه اللحظة وأنت تقرأ هذا الكتاب. انقض عليك شخص ما وجردك من ملابسك وحملك في طائرة هليكوبتر حملك فيها بين سابق إنذار ودون ماء وبدون أي شيء. وتخيل أن الطائرة قد قامت بك إلى وسط الصحراء. وأعاد بك في أحد الحقول فمنحت عينيك منحة لغة جديدة بما أنت مختلفة وصاح له بعهده. وأنت وحيد هل ستتمكن من البقاء أم سوف تنهار؟ وهل ستتمكن من تكوين صداقات ومن الحصول على الطعام والمأوى وما شابه أم أنك ستركن إلى الاستسلام ولا تفرح مكانك وتبدأ في النواح والعويل على حظك العاثر الذي أوقعك في هذه الكارثة التي حلت بك؟ فقد تهلك نتيجة لفقدانك لكل ما تملك. ذلك إذا كنت تحتاج إلى الأمن الخارجي. أما إن كان لديك نوع من الأمن الداخلي وليس لديك رهبة أو خوف من المجهول فقد تظل حياً. ويمكن من ثم تعريف الأمن: ثانية بهذا التعريف: "معرفة أنك قادر على التعامل مع أي شيء بما في ذلك

عدم تحقق الأمن الخارجي لك". لا تجعل هذا النوع من الأمن الخارجي معوقاً لك إذ أنه يسلب منك القدرة على الحياة والنمو وتحققك لذاتك. لتلق نظرة على هؤلاء الناس الذين يحيون دون أن ينشغلوا بالأمن الخارجي. هؤلاء الذين لا يعيشون حياتهم كلها وفقاً لخطة. ربما يكونون هم في مقدمة السباق على الأقل لديهم القدرة على تجريب الجديد من الأشياء. وتجنب الوقوع في شرك "لابد أن نؤثر السلامة".

يعبر جيمس كافنوف" في "Will You Be My Friend" عن الأمر في قصيدته القصيرة التي تحت عنوان "يوماً ما":

يوماً ما سأسير سعيداً
وأنعم بالحرية
سأرحل تركاً هؤلاء الناس بالنعم
يتمسكون بتعميمهم للأمر
سأرحل دون أن أترك لهم عنواني
سأختار هذا الحب
وسألقي لعالم من وراء ظهري
ثم أحول وأنا خالي البال.

■ الإبحار باعتباره أمناً

إن محاولة النجاة والخلاص بالتمتع بالحرية أمر ليس بالهين طالما أنك تحمل معك وصمة مستمرة ذلك الاعتقاد الراسخ الذي يحتم عليك دوماً أن تنجو. إن الخوف من الفشل أمر منتشر في

مجتمعنا بقوة. فقد تم غرسه وطبعه في أذهاننا في طفولتنا، وهو يلازمنا عبر جميع مراحل الحياة.

قد نشعر بالدهشة حينما نسمع هذا. ولكن الفشل غير موجود، فالفشل هو ببساطة وجهة نظر شخص آخر عن الكيفية التي كان ينبغي بها إنجاز عمل من الأعمال. وحين ندرك أنه ليس هناك شيء لابد من أدائه بطريقة واحدة يحددها الآخرون فإن حدوث الفشل يصبح أمراً مستحيلاً.

ومع ذلك فقد تكون هناك بعض الأوقات التي سوف نحقق خلالها في أداء عمل ما أو إتمام مهمة معينة وذلك طبقاً لمعاييرك الشخصية. فهم قد ألا تجعل من هذا العمل مقياساً لقيمتك الذاتية. إن عدم نجاحك في مسعى معين أو في أداء عمل ما ليس معناه أنك إنسان فاشل بالضرورة. إن عدم نجاحك في أمر ما ما هو إلا إخفاق في محاولة معينة في لحظة معينة من لحظات الحاضر. حاول أن تتصور أنك قمت بتطبيق مبدأ الفشل لوصف سلوك حيوان ما. فمثلاً هذا الكلب يبلغ من العمر ١٥ دقيقة فيحكم شخص عليه بالفشل قائلاً: إن هذا الكلب لا يُجيد النباح. سوف أعطيه درجة سيئة! يا لها من حماقة! فمن المستحيل أن نحكم على حيوان بالفشل لأنه ليس هناك ما يدعو لتقييم السلوك الطبيعي. العناكب تنسج خيوطها سواء أكانت هذه الخيوط جيدة أم غير جيدة. والقطط تصيد الفئران فإن فشلت في محاولة فستحاول اصطياد فأر آخر. فهي لا تعرف الاستياء والشكوى بسبب هذا الذي تم منها. ولا يصيبها الانهيار العصبي لأنها قد أخفقت في محاولتها. هذه السلوكيات تتسم

بالبساطة كما نرى. فلماذا لا نقوم بتطبيق نفس منطق على سلوكك أنت وتتخلص من الخوف والفشل

إن التحريض على "الإنجاز" يأتي من ثلاث كلمات من لغتنا وهي من أكثر الكلمات فتكاً بالنفس. لقد سمعت واستخدمت تلك الكلمات آلاف المرات. تلك الكلمات هي "ابذل قصارى جهدك!" إن هذا هو أساس "عصاب الإنجاز". ابذل قصارى جهدك في كل ما تقوم به من أعمال. أريد أن أفهم ما الخطأ في أن نستمتع بركوب دراجتك أو نخرج لنتمشى في الحديقة؟ لماذا لا يكون لديك بعض الأنشطة الحياتية التي تقوم بها ببساطة دون أن تبذل فيها جهداً مضنياً؟ إن عصاب "ابذل قصارى جهدك" يحرمك من تجريب أنشطة جديدة ومن الاستمتاع بالأنشطة القديمة

في إحدى المرات كنت أقوم بالتوجيه والعلاج النفسي لفتاة في سن الثامنة عشرة، وهي طالبة بإحدى المدارس الثانوية، واسمها "لوان". وهي مطبوعة على فكرة "مستوى التحصيل" ومنشرحة لها تماماً. "لوان" كانت طالبة ممتازة وكانت تحصل دائماً على درجة ممتازة منذ أن وطأت قدماها أرض المدرسة. وكانت تعمل لساعات طويلة ومملة، وسيحة لذلك لم يكن لديها أي وقت للتهتم بنفسها كإنسانة. لقد كانت بمثابة جهاز كمبيوتر حقيقي لمعرفة المستقاة من الكتب، ومع ذلك فهي تشعر بالحمل الشديد من القلق، ونشأت لديها حالة من الارتجاف العصبي، والذي كان يظهر عليها حينما يتم التحدث معها عن هذا الجانب من شخصيتها. لقد وجهت "لوان" كل تفكيرها واهتمامها إلى أن تكون بارعة في التحصيل الدراسي وكان ذلك على حساب نموها الكلي. وفي جلسة التوجيه

النفسي صرحت على "لوان" هذا السؤال: "أيهما أكثر أهمية في حياتك، ما تعرفينه أم ما تشعرين به؟" ورغم أنها كان تقوم بالتناء خطة الوداع في نهاية كل عام دراسي إلا أنها كانت تفتقر إلى الأمن الداخلي وكانت لا تشعر بالسعادة فعلاً. وبدأت تعطي مشاعرها نوعاً من الاهتمام، لأنها كانت طالبة ممتازة فقد قمت بتطبيق نفس التعبير الصارم للتعلم على تعلم سلوكيات اجتماعية جديدة كما كانت تفعل في دراستها. لقد انضمت إلى والدة "لوان" بعد مرور عام وأخبرتني بأنها قلقة على "لوان" لأنها حصلت على تقدير سيئ في مادة اللغة الإنجليزية في الصف الأول من الجامعة. وهذه أول مرة تحصل فيها على هذه الدرجة السيئة، فأوصيت هذه الأم أن تُحضر هذه الليلة وأن تخرج مع ابنتها لتناول العشاء احتفالاً بهذه المناسبة

■ السعي إلى الكمال

لماذا يجب أن تقوم بكل عمل على أكمل وجه؟ من الذي يسجل لك ما تحرز من نقاط؟ إن الصور الشهيرة لـ "وسنون تشرشل" عن "السعي إلى الكمال" تشير إلى إمكانية أن يصبح البحث المستمر عن النجاح بمثابة العائق الذي يقف في طريقك

"إن الحكمة التي تقول (لا شيء يفيد سوى الكمال) ربما تعني الشلل والعجز"

يمكنك أن تصيب نفسك بالشلل إن سرت وراء هذا الذي يأمرك بأن تبذل قصارى جهدك سعياً وراء الكمال. وربما تكون هناك حاجة لأن تحدد بنفسك بعض الجوانب الجديدة التي تريد بحق أن تبذل